

Angehörigenakademie

Selbstregulation im Alltag

Referentin: Vanessa Bähr – Erfahrungsexpertin, Gesundheitscoach, BA Politikwissenschaft

Wir alle kennen unterschiedliche Seinszustände. Manchmal wechseln sie hin und her, ohne dass wir wirklich verstehen, warum. Da sie unser Leben grundlegend bestimmen, kann es Sinn machen, sich damit auseinanderzusetzen, was dahinter stecken könnte.

Oftmals denken wir, dass wir nur alles „richtig“ machen müssen und ärgern uns über uns selbst oder andere, wenn sie etwas tun, das uns in einen schlechteren Zustand bringt. Doch diesem „richtig“ hinterher zu laufen ist anstrengend und wenig erfolgversprechend — es wird immer etwas geben, das nicht unserem „richtig“ entspricht.

Außerdem sind Disziplin und Kontrolle nicht die Eigenschaften, die alles zusammen halten können. Denn in unserem Nervensystem gibt es andere Instanzen als unseren bewussten Verstand, die die Führung übernehmen, sobald wir uns nicht sicher fühlen — was bei vielen Menschen leider häufig der Fall ist.

In diesem Seminar schauen wir uns an, welche Mechanismen im Nervensystem dahinter stehen, dass wir uns mal entspannt und glücklich fühlen, mal ängstlich oder aggressiv und manchmal vermeidend oder erstarrt. Das Kennenlernen der dafür verantwortlichen Instanzen macht uns unser eigenes Verhalten verständlicher und besser handhabbar. Ebenso können wir das Verhalten anderer Menschen besser einordnen, wenn wir verstehen, was sie in dem Moment innerlich bewegt.

Das Seminar bietet Hintergrundwissen für ein besseres Verständnis und beinhaltet Reflexionsübungen und gegenseitigen Austausch über das eigene Erleben. Damit kann das Wissen auf sich selbst angewendet und praktische Anhaltspunkte herausgearbeitet werden, die mit in den Alltag genommen werden können.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.
Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: **Samstag 01. März 2025, 10.00–17.00 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf (wird mit der Teilnahme bekannt gegeben)

Verbindliche Anmeldung mit Angabe ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mailadresse
an: anmeldung@apk-berlin.de oder **030 86 39 57 01**

Wir danken der BKK Landesverband Mitte für die Förderung.

