

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Offene Gesprächsgruppe Weiden

In der offenen Gesprächsgruppe, die von einer Fachkraft geleitet wird, besteht die Möglichkeit, sich Belastendes „von der Seele reden zu können“ und dabei eine große Bandbreite an Rückmeldung zu erhalten. Andererseits ist die Erfahrung, nicht der einzige Mensch mit Problemen zu sein, häufig sehr entlastend. Darüber hinaus bietet die Gesprächsgruppe Informationen, Ideen, Anregungen und auch die Chance, neue Menschen kennen zu lernen.

Termine und Themen Juli bis Dezember 2021

14.07. Individualismus oder Kollektivismus – unvereinbare Gegensätze?!

Gerade die Corona-Krise hat sehr deutlich gezeigt, dass mitunter die Bedürfnisse und Rechte des Einzelnen abzuwägen sind mit dem Gemeinwohl und dem Schutzbedürfnis schwächerer Gruppen. Aber wo stehen wir in Deutschland überhaupt in der Debatte von Individualismus und Kollektivismus? Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie gemacht und wie ist Ihre ganz eigene Haltung zu dieser spannenden Frage?

28.07. offenes Thema

11.08. Resilienz

Das Leben meint es leider nicht immer gut mit einem. Manche Menschen drohen an solchen Krisen fast zu zerbrechen. Es gibt aber auch jene, die sich trotz mitunter heftiger Rückschläge nicht beirren lassen, weiterkämpfen und v.a. ihre Lebensfreude nicht verlieren. Die Wissenschaft bezeichnet diese innere psychische Widerstandskraft als Resilienz. Welche Faktoren wirken hier? Und kann man lernen, die eigene Resilienz zu stärken und somit besser mit schwierigen Lebensphasen umzugehen?

25.08. offenes Thema

08.09. Authentizität

Wer möchte das nicht? Mit sich im Einklang sein, Echtheit ausstrahlen und sich nicht vom eigenen Weg abbringen lassen. Im Alltag sieht das Ganze aber oft anders aus. Man ordnet sich Erwartungen von außen unter, möchte nicht anecken oder enttäuschen und läuft dabei Gefahr, sich selbst zu verlieren. Sicherlich, mitunter muss man sich anpassen und nicht in jeder Situation kann man tun und lassen, was man möchte. Aber wie gelingt es, ein gesundes Maß zu finden und sich damit selbst treu zu bleiben?

22.09. offenes Thema

06.10. Zur Ruhe kommen

Durch die hektische Alltagswelt fällt es vielen Menschen immer schwerer, innerlich zur Ruhe zu kommen und Entspannung für sich zu finden. Es gibt inzwischen zahlreiche Techniken und Methoden, die hier helfen sollen. Welche kennen Sie? Was hilft wirklich? Was heißt es überhaupt, innerlich zur Ruhe zu kommen und loszulassen? Lassen Sie uns über Ihre persönlichen Erfahrungen sprechen und Anregungen zum Ausprobieren sammeln.

20.10. offenes Thema

03.11. Respekt und Wertschätzung

Als Person gesehen und wertgeschätzt zu werden ist ein urmenschliches Bedürfnis. Doch wie viel Platz haben diese Aspekte in unserer heutigen Gesellschaft? Haben Sie das Gefühl, im Alltag genügend Wertschätzung zu erhalten? Und wie begegnen Sie selbst anderen Menschen? Eine Diskussion über Wunsch und Wirklichkeit.

17.11. offenes Thema

01.12. Die Psychologie der Farben

Farben haben eine Wirkung auf unsere Psyche. Hiermit beschäftigen sich schon länger Wissenschaftler, Wohnraumforscher aber auch Werbefachleute. Kennen Sie die Wirkung der Farben auf unsere Emotionen? Welche allgemeingültigen Tendenzen gibt es? Und reagiert jedes Individuum gleich? Wie können wir im Alltag die Kraft der Farben für uns nutzen?

15.12. offenes Thema

29.12. Rituale

Unser Leben ist geprägt von Ritualen. Dies können kleine Alltagsgewohnheiten wie die tägliche Morgen- oder Abendroutine sein. Aber auch größere, etwa jahreszeitlich geprägte Traditionen wie die kürzlichen Advents- und Weihnachtsbräuche, haben noch immer für viele Menschen eine hohe Bedeutung. Vieles davon läuft bewusst, manches unbewusst ab. Warum sind Rituale so wichtig für das innere Gleichgewicht? Welche Rituale kennen Sie aus Ihrem Leben? Und wo muss man aufpassen, nicht die persönliche Flexibilität zu verlieren?

Die Teilnahme an der Gesprächsgruppe ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Gruppe findet alle 14 Tage, jeweils am Mittwoch von 15.30 – 17.00 Uhr statt.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61 / 38 90 50**

