

Krise als Chance

Der Begriff Krise kommt von dem griechischen Wort "Krisis" und bedeutet "Höhepunkt/Entscheidung".

Welche neue Lebensentscheidung steht für Sie an? Wie soll und kann es weitergehen?

Eine Krise ist keine Krankheit, auch wenn wir es zunächst so erleben mögen. Der Weg aus der Krise führt durch die Krise hindurch und lässt uns stärker und bewusster aus ihr heraus kommen. Sie ist eine Chance zu Wachstum und Neubeginn!

Auslöser für eine Krise können Trennungen, Verlust von Gesundheit, Arbeit oder Probleme am Arbeitsplatz sein. In der Krise erleben wir oft Angst und Panik, weil das Gewohnte nicht mehr da ist und das Neue noch nicht stabil genug ist oder noch nicht gesehen werden kann. In dieser Phase sind wir häufig verunsichert und sehr sensibel und da kann es hilfreich sein, nicht alleine zu sein und zu erfahren, dass wir uns gegenseitig stärken können.

Langfristig bleibt nichts so, wie es war. Die Veränderung ist das Normale. So steckt in jeder Veränderung und natürlich auch in jeder Krise eine Chance. Krisen können zu einer unglaublichen Bereicherung der Persönlichkeitsentwicklung führen und sind sogar oft notwendig um neue Verhaltens- und Erlebensweisen zu entwickeln und den Blickwinkel zu erweitern.

In diesem Workshop wollen wir den Blick nach vorne richten, nicht nach dem **Warum** fragen, sondern nach dem **Wozu**. Wozu ist diese Krise gut? Wie bringt sie mich voran? Welche neuen Aspekte meines Lebens eröffnet sie mir? Wobei kann sie hilfreich sein? Welche Chance für meine persönliche Entwicklung liegt in ihr?

Wir arbeiten in der Gruppe, zu zweit und auch jede / jeder für sich. Die hilfreichen Methoden dieses Workshops sind Gespräche, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Bewegung, Elemente der Körpertherapie, Phantasie Reisen, Entspannungsübungen, Kreative Methoden, das Psychodrama, spielerische Elemente und Systemische Ressourcenarbeit. Wir werden herauszufinden, was Körper, Geist und Seele gut tut und uns Zeit für uns nehmen..

Dieser Workshop möchte Ihnen Mut machen, diese Lebensphase als Chance für ihr persönliches Wachstum zu sehen und gestärkt durch diese neue Sichtweise positiv und neugierig in die Zukunft blicken zu können.

Begleitet werden Sie in diesem Workshop von der Dipl. Sozialpädagogin, Systemischen Familien-Sozialtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Barbara Uhrig.

Diesen Workshop kann ich mir gut als fortlaufende Abendveranstaltung mit 6 – 10 Abenden im wöchentlichen Abstand, von ca. 2 Std./Abend vorstellen.