

Positive Gefühle kultivieren - 5-tägiger Bildungsurlaub in Kloster Lehnin Brandenburg

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder und kreativer. Sie kommen meist „leiser“ daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen kognitive Verzerrung genannt. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten aufzeigen, dass die gezielte Pflege positiver Gefühle die eigene Resilienz fördert und damit ein wesentlicher Bestandteil des Stressmanagements ist.

Dies gilt vor allem für Menschen, die in Arbeitsfeldern tätig sind, in denen zwischenmenschliche Kontakte entscheidend sind. Ein emotional intelligenter Zugang zu den eigenen Gefühlen ist als Schlüsselqualifikation Voraussetzung für den Aufbau gelingender zwischenmenschlicher Beziehungen im Arbeitsumfeld.

Übungen aus der Achtsamkeitspraxis ermöglichen in diesem 5-tägigen Bildungsurlaub, die eigene Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken und so verborgene Ressourcen für sich zu erschließen. Das Seminar bietet dazu vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, die mit theoretischen Impulsvorträgen ergänzt werden.

Das Gästehaus am Klostersee in Brandenburg, mitten in der Natur mit einem Skulpturenpark auf dem Gelände, ist eine ideale Umgebung für dieses Seminarformat.

Ziel des Seminars:

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen lernen und anwenden.

Inhalte:

- Achtsamkeit als Voraussetzung zur Selbststeuerung und Kultivierung positiver Gefühle
- Die ansteckende Kraft von Gefühlen
- Gefühle sind im Körper
- Die Wechselwirkung von Körperhaltung und Gefühl
- Die Bedeutung kleiner Momente von Verbundenheit
- Resonante Beziehungen im Alltag aufbauen

Methoden:

Kurzvorträge, erlebnisorientierte Übungen, angeleitete Reflexion, Beobachtungs- und Übungsaufgaben zwischen den beiden Seminartagen

Hintergrundinformationen:

Videos: YouTube: *Barbara Fredrickson*: Positive Emotions Open Our Mind (8 Min.) www.ted.com
Amy Cuddy: Your body language shapes who you are (20 Min.)

Literatur:

Barbara Fredrickson. Die Macht der guten Gefühle. Campus 2009