

Gefühle lesen lernen

Schlüssel zur inneren Freiheit

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Gefühle sind keine Störfaktoren, sondern Botschaften – präzise Hinweise auf das, was wir brauchen. Wer den Unterschied erkennt zwischen dem reinen Gefühl Wut und der Wut auf jemanden, versteht den Kern jeder Emotion: Sie möchte gesehen, anerkannt und gelebt werden.

werden.

In diesem Seminar lernen Sie, Gefühle nicht länger zu verdrängen oder sich von ihnen überwältigen zu lassen. Stattdessen öffnen Sie sich für ihre Kraft und ihren Sinn. Sie erfahren, wie Sie Emotionen als Wegweiser nutzen, um Blockaden zu lösen, innere Klarheit zu gewinnen und persönliche Freiheit zu entwickeln.

Sie entdecken Methoden, die Ihnen helfen, unangenehme Emotionen auf ihre ursprünglichen Ursachen zurückzuführen – und sie dann neu zu arrangieren. So verwandeln sich Angst, Traurigkeit oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, in Ressourcen, die Ihre persönliche Entwicklung fördern.

Das Seminar ist praxisnah gestaltet: Sie arbeiten mit bewährten Methoden der Selbstwahrnehmung, Reflexion und Kommunikation – einzeln, in Partnerübungen und in der Gruppe. Dabei lernen Sie Techniken, die nicht nur für Ihre eigene Entwicklung wertvoll sind, sondern auch in beratenden oder therapeutischen Kontexten sofort eingesetzt werden können.

Inhalte:

- Gefühle und Emotionen – Definition und Grundlagen
- Wie unangenehme Emotionen entstehen und wirken
- Eigene Themen erkennen und verstehen
- Wertschätzung und Anerkennung für sich selbst entwickeln
- Methoden der Auflösung und Integration erlernen
- Übertragung in den Alltag: Rollenspiele, Kommunikationsübungen, Praxisbeispiele

Für wen ist das Seminar geeignet? Für alle, die ihre Gefühle nicht länger als Last, sondern als Ressource begreifen möchten. Für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen. Und für Fachleute, die ein klares, einfaches und zugleich kraftvolles Werkzeug in ihre Arbeit integrieren möchten.

Dozent/in Marco Gerhards: Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Termine:

Mo. 16.03.2026

Di. 17.03.2026

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Bertoldstr. 65

1. OG

79098 Freiburg

Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer:

SSA78160326

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

