

Schluss mit den Schuldgefühlen

Psychologie der Gefühle
Präsenz-Tagesseminar

Die meisten Frauen kennen Schuldgefühle:

- Mütter fühlen sich schuldig, wenn das Kind nicht durchschläft, in der Schule Probleme macht.
- Wenn der Sohn oder die Tochter in der Liebe kein Glück hat.
- Frauen fühlen sich aber auch schuldig, wenn der Mann fremdgeht und die Ehe scheitert.



Es gibt für Frauen tausend Gründe, sich schuldig zu fühlen. Schliesslich haben wir eine lange Schuldtradition, die bis zu Adam und Eva zurückgeht.

Um sich von überflüssigem Ballast befreien zu können, ist es hilfreich, diese weibliche Bereitschaft, ständig Schuldgefühle zu übernehmen, zu untersuchen, zu analysieren und gezielt dagegen anzugehen.

Themenschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Historische Aspekte • Schuldzuweisungen an Frauen aus biblischer Sicht • Mythologische Wurzeln für weibliche Schuldgefühle und wie sie in der heutigen Zeit Ausdruck finden • Tabuisierung männlicher Schuld • Abgrenzung gegen Schuldzuweisungen • Entdecken der eigenen Schuldlosigkeit
Geeignet für alle Frauen...	<ul style="list-style-type: none"> • die es leid sind, für alle und alles verantwortlich zu sein • die nicht länger bereit sind, sich von Schuldgefühlen peinigen zu lassen • die selbstverantwortlich ihr Leben in die Hand nehmen wollen
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen • Im Austausch in Gesprächen • Übungen und Anwendung von Strategien • Persönliche Selbstreflexion
Kurs 592	Samstag, 14. September 2024 / 10.00 – 17.00 Uhr
Leitung	Alejandra Cerezuela
Abschluss	Teilnahmezertifikat Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet
Kosten	CHF 285.- Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch