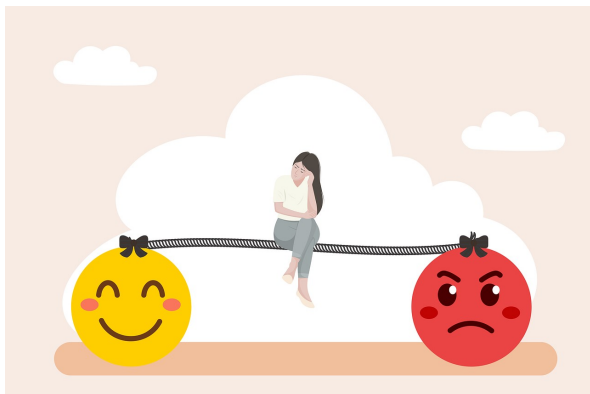


KAB Bildungsarbeit BAYERN

Präsenz: Mi, 26. März 2025, 19:00 Uhr

Denk dich (un)glücklich!



Pixabay brain-6825790_1280

EINE SPANNENDE REISE IN DIE
WELT DER GEDANKEN

*„Glück hängt nicht davon ab, wer
du bist oder was du hast, es
hängt nur davon ab, was du
denkst.“*

Fühlen Sie sich unglücklich, deprimiert oder unzufrieden?

Machen Sie sich Sorgen ? Quält Sie manchmal ein schlechtes Gewissen?

Oder kennen Sie es, wütend auf sich selbst oder andere zu sein?

In der Regel denken wir Menschen, dass unsere Gefühlswelt von äußeren Faktoren abhängt.

So sind wir überzeugt: „Mein Chef oder mein Partner macht mich wütend.“

Bereits der antike Philosoph Epiktet hat erkannt, dass nicht Situationen und Dinge an sich unglücklich machen, sondern unsere Sicht (= Bewertung) der Dinge.

Die moderne Verhaltenstherapie hat sich diese Erkenntnis auf die Fahnen geschrieben : „Unsere GEDANKEN erzeugen unsere GEFÜHLE.“

Wir machen uns unnötig Sorgen, weil wir uns in unserem Kopf die Hölle selbst kreieren oder leiden unter unserer eigenen Selbstabwertung.

In diesem Vortrag gehen wir unseren selbstschädigenden GEDANKEN auf den Grund und entwickeln Strategien für ein alternatives Denken.

Referentin: Katja Reitz

Praxis für Psychotherapie



Pfarrheim

Posseck

(unterhalb der
Pfarrkirche)

Hs.Nr. 30

96332 Pressig

Dieses Seminar
ist kostenfrei.

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstr. 25 - Eingang C,
96052 Bamberg, 0951-91691-0, Internet: www.kab-bamberg.de
E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de , in Kooperation mit:
KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,
KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg und
dem Ortsverband Posseck

Seminar-Nr.
2025-01-227



Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz, <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg