

Unterrichtsplan Psychologischer Lebensberater 2024 mit Zertifikat

Datum	Thema
Dienstag 14. Mai 2024	Einführung in die Thematik „Lebensberater“ Fundament eines guten Beraters: Mitgefühl, Wertschätzung, Empathie, Abgrenzung
Dienstag 11. Juni 2024	Kommunikation mit dem Klienten. Konfliktgespräche Heilende Worte. Worte und Gestiken, die heilsame Wirkung haben. Kommunikation als Placebo –Effekt. Erfolgreiches Kommunizieren, aktives Zuhören und Feedback.
Dienstag 16. Juli 2024	Schattenarbeit – Opfer und Täter – beide Rollen erkennen und verändern Signale deines Schattens auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene wahrnehmen
Dienstag 17. September 2024	Krise als Entwicklungschance - Krisenintervention Warum braucht der Mensch Krisen im Leben. Seelische Krisen als Wendepunkte im Leben. Wie Phönix aus der Asche. Loslassen, Offenheit und Bereitschaft für einen Neuanfang
Dienstag 29. Oktober 2024	Grenzen akzeptieren – Grenzen setzen, statt verletzen – Grenzen auflösen Unsere Grenze ist persönliches Hoheitsgebiet und wir bestimmen, was erlaubtes Verhalten und nicht erlaubtes Verhalten ist. Überschreitet jemand unsere Grenzen sind wir unangenehm berührt und geraten in Stress.
Dienstag 19. November 2024	Kognitives Umstrukturieren – Arbeiten mit Glaubenssätzen. Wir entdecken unsere eigenen Glaubenssätze. Wie verändern wir Glaubenssätze und Denkmuster, die uns blockieren? Wirkung auf unsere Gedanken und unsere Verhaltensmuster.
Dienstag 10. Dezember 2024	Ressourcenarbeit mit dem Klienten – innere und äußere Ressourcen entdecken Menschen benötigen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme und erst recht für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Diese sind somit ein Schlüssel für stabilisierende Interventionen.
Dienstag 14. Januar 2025	Umgang mit Burnout – Work-Life-Balance. Oft machen wir uns selbst unnötig viel Stress. Raus aus der Stressfalle. Wie kann man unveränderlichen Stresssituationen ausgeglichener begegnen und mehr Gelassenheit bekommen.
Dienstag 11. Februar 2025	Die Kunst lebendiger Beziehungen Beziehungen privat oder beruflich sind Bereiche, in denen wir erblühen oder erstarren können. Lerne die Beziehungen zu dir, zu anderen und zur Welt neu kennen.
Dienstag 11. März 2025	Mein Körper- Barometer der Seele – Körpersymptome übersetzen lernen Einheit von Körper Seele und Geist und die Interaktion zwischen den Ebenen. Körperliche Krisen – Die Psychosomatik: Körperliche Krisen als Basis für grundsätzliche Veränderungen im Leben.
Dienstag 8. April 2025	Die Spielregeln des Lebens – die sieben kosmischen Gesetze Spielend im Kontakt zur Seele. Entdecken, was das Innere heilt. Freude in der Potentialentfaltung. Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges. Der Weg zum erfolgreichen Leben.
Dienstag 6. Mai 2025	Achtsames Leben – was heißt das? Achtsamkeits- und Meditationsübungen Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart d.h. auf den aktuellen Moment. Beobachtung aus einer bestimmten Haltung heraus. Erkennen eigener Automatismen (Reaktions- Denk- und Verhaltensmuster).
Samstag 26. Oktober 2024 9.00 - 16.00 Verpflegung incl.	Übungs- und Supervisionstag – Was bestimmt das menschliche Handeln? Praktische Bewältigungsstrategien für sich selbst in der Anwendung, aber auch für andere (in Frieden kommen Hintergründe des eigenen Handelns und das Verhalten anderer Personen.
Samstag 5. April 2025 9.00 - 16.00 Verpflegung incl.	Übungs- und Supervisionstag – Naturcoaching Die Natur als Spiegel der Seele. Die Kraft im Waldbaden entdecken. Die Kraft der Rituale in der Natur

Der Unterricht findet jeweils Dienstag Abend von 17.30 – 21.30 Uhr statt, am Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr.