

Unterrichtsplan BR-Konzept - Lebensberater

| Datum | Thema | Dozentin |
|------------|---|------------------|
| 14.07.2020 | Einführung in BR-Konzept und Lebensberatung Definition und Abgrenzung, Kliententypen kennenlernen; Wertschätzung Berater/Klient, Selbstentwicklung | Andrea Ranzinger |
| 22.09.2020 | Kommunikation mit dem Klienten. Heilende Worte. Worte und Gestiken, die heilsame Wirkung haben. Kommunikation als Placebo –Effekt. Erfolgreiches Kommunizieren, aktives Zuhören und Feedback. Konfliktgespräche. | Silvia Braumandl |
| 13.10.2020 | Angst – Umgang mit angstvollen Gedanken In jedem Augenblick prüfen wir automatisch, ob unser Leben in Gefahr ist. Nicht immer ist unsere Einschätzung der Situation korrekt. Erklärung des Zusammenhangs zwischen Denken und Fühlen. | Andrea Ranzinger |
| 10.11.2020 | 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. | Silvia Braumandl |
| 08.12.2020 | Grenzen akzeptieren – Grenzen setzen, statt verletzen Unsere Grenze ist persönliches Hoheitsgebiet und wir bestimmen, was erlaubtes Verhalten und nicht erlaubtes Verhalten ist. Überschreitet jemand unsere Grenzen sind wir unangenehm berührt, ärgern uns und geraten in Stress. | Andrea Ranzinger |
| 12.01.2021 | 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. | Silvia Braumandl |
| 09.02.2021 | Ressourcenarbeit mit dem Klienten Menschen benötigen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme und erst recht für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Diese sind somit ein Schlüssel für stabilisierende Interventionen. | Andrea Ranzinger |
| 09.03.2021 | Umgang mit Burnout – Work-Life-Balance. Stress ist allgegenwärtig in unserem modernen Leben. Oft machen wir uns selbst unnötig viel Stress. Raus aus der Stressfalle. Wie kann man unveränderlichen Stresssituationen ausgeglichener begegnen und mehr Gelassenheit bekommen. | Silvia Braumandl |

| | | |
|------------|---|------------------|
| 13.04.2021 | <p>Das System Familie</p> <p>Systeme sind die Beziehungsgeflechte, in denen wir leben. Dabei gehen wir davon aus, dass alle Beziehungsgeflechte sich in einem ununterbrochenen Prozess wechselseitig beeinflussen. Jede Veränderung im System wird automatisch an alle Beteiligten weiter gegeben. Liebevolltes Annehmen und persönliches Wachstum.</p> | Andrea Ranzinger |
| 11.05.2021 | <p>Mein Körper- Barometer der Seele.</p> <p>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. Körpersymptome übersetzen lernen.</p> | Silvia Braumandl |
| 22.06.2021 | <p>Vom Lösen zum Neubeginn – Schritte in die Veränderung</p> <p>Viele Menschen haben Angst vor Veränderungen. Bevor wir einen Neubeginn wagen, machen wir es uns lieber in unbefriedigenden Situationen bequem oder verzichten auf unsere Wünsche und Träume. Doch Veränderungen sind meist die Voraussetzung zu einem erfüllten Leben.</p> | Andrea Ranzinger |
| 06.07.2021 | <p>Achtsames Leben – was heißt das?</p> <p>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). Achtsamkeits- bzw. Meditationsübungen</p> | Silvia Braumandl |

Samstage:

| | | |
|----------------------------|--|------------------|
| 21.11.2020 9.00 - 16.00 | <p>Übungs- und Supervisionstag</p> <p>Was bestimmt das menschliche Handeln? Praktische Bewältigungsstrategien für sich selbst in der Anwendung, aber auch für andere (in Frieden kommen – sich selbst annehmen – Wünsche verwirklichen. Hintergründe des eigenen Handelns und das Verhalten anderer Personen. Persönlichkeitsmodelle der Gehirnforschung.</p> | Silvia Braumandl |
| 27.02.2021 9.00 - 16.00 | <p>Übungs- und Supervisionstag</p> <p>Spielend im Kontakt zur Seele. Entdecken, was das Innere heilt. Aus Freude in der Potentialentfaltung. Die Spielregeln des Lebens – anhand der 7 kosmischen Gesetze. Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges. Der Weg zum erfolgreichen Leben. Eine präzise und prägnante Anleitung für jeden, der seine Träume im Leben verwirklichen will.</p> | Andrea Ranzinger |

Der Unterricht findet jeweils Dienstag Abend von 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr statt.

An den beiden Samstagen ist ein frisch zubereitetes Mittagessen inbegriffen.