

# Beratungsstelle für seelische Gesundheit

## Offene Gesprächsgruppe Weiden

In der offenen Gesprächsgruppe, die von einer Fachkraft geleitet wird, besteht die Möglichkeit, sich Belastendes „von der Seele reden zu können“ und dabei eine große Bandbreite an Rückmeldung zu erhalten. Andererseits ist die Erfahrung, nicht der einzige Mensch mit Problemen zu sein, häufig sehr entlastend. Darüber hinaus bietet die Gesprächsgruppe Informationen, Ideen, Anregungen und auch die Chance, neue Menschen kennen zu lernen.

### Termine und Themen Juli bis Dezember 2020

**08.07. „Und plötzlich ist alles anders“ – ein Rückblick auf Corona**

Die Corona-Pandemie in diesem Jahr hat gezeigt, wie schnell von heute auf morgen das Leben komplett auf den Kopf gestellt werden kann. Gerade die massiven Einschnitte und Begrenzungen auf persönlicher Ebene haben viele von uns vor große Herausforderungen gestellt. Gewohnte Bewältigungsmuster und Unterstützungsmechanismen konnten oft nicht mehr greifen. Wie haben Sie diese Zeit erlebt? Was ist Ihnen besonders schwer gefallen? Was hat Ihnen geholfen, diese völlig neuartige Situation zu meistern? Können wir vielleicht alle etwas für die Zukunft daraus lernen?

**22.07. offenes Thema**

**05.08. „Mein wunder Punkt“**

Manche Worte oder Verhaltensweisen treffen uns bis ins Mark. Oft genug passiert dies, ohne dass das Gegenüber es bewusst oder absichtlich macht. Und dennoch ist unser „wunder Punkt“ aktiviert. Häufig reagieren wir dann sehr heftig, mitunter unangemessen für die jeweilige Situation. Kennen Sie solche Erlebnisse? Was passiert in solchen Momenten? Wie können wir lernen die eigenen Verletzlichkeiten bewusster zu erkennen, entsprechend einzuordnen und konstruktiver damit umzugehen?

**19.08. offenes Thema**

**02.09. Anders sein**

Die Menschheit ist bunt und vielseitig, dies bereichert unsere Gesellschaft. Und dennoch ist es oft gar nicht so einfach „anders“ zu sein, herauszustechen aus der breiten Masse, sei es in Bezug auf Aussehen, Gesundheit oder vielem mehr. Wie gehen Sie mit dem Thema „Anders sein“ um? Haben Sie persönliche Erfahrungen? Und wie begegnen Sie selbst Menschen, die nicht den üblichen Normen entsprechen? Wie kann es gelingen, eine Gesellschaft mit mehr Akzeptanz und Toleranz zu fördern?

**16.09. offenes Thema**

**30.09. Die Kunst der Entspannung**

Gerade in der heutigen oft hektischen Zeit gewinnt die Kunst der Entspannung immer mehr an Bedeutung. Doch was bedeutet überhaupt Entspannung? Was passiert in diesen Momenten, in denen man innerlich loslassen und zur Ruhe kommen kann? Welche Entspannungstechniken können hilfreich sein? Und wie gelingt es eine für sich passende Form der Entspannung zu finden?

**14.10. offenes Thema**

**28.10. Die Psychologie der Farben**

Farben haben eine Wirkung auf unsere Psyche. Hiermit beschäftigen sich schon länger Wissenschaftler, Wohnraumforscher aber auch Werbefachleute. Kennen Sie die Wirkung der Farben auf unsere Emotionen? Welche allgemeingültigen Tendenzen gibt es? Und reagiert jedes Individuum gleich? Wie können wir im Alltag die Kraft der Farben für uns nutzen?

**11.11. offenes Thema**

**25.11. Rituale**

Unser Leben ist geprägt von Ritualen. Dies können kleine Alltagsgewohnheiten wie die tägliche Morgen- oder Abendroutine sein. Aber auch größere, etwa jahreszeitlich geprägte Traditionen wie die kommenden Adventsbräuche, haben noch immer für viele Menschen eine hohe Bedeutung. Vieles davon läuft bewusst, manches unbewusst ab. Warum sind Rituale so wichtig für das innere Gleichgewicht? Welche Rituale kennen Sie aus Ihrem Leben? Und wo muss man aufpassen, nicht die persönliche Flexibilität zu verlieren?

**09.12. offenes Thema**

**23.12. Vom sinnvollen Umgang mit Ungerechtigkeit**

Gerechtigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Bereits früh entwickelt der Mensch ein Gefühl für Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit. Leider ist die Welt nicht immer gerecht und fair. Damit umzugehen stellt viele vor eine große Herausforderung. Im schlimmsten Fall führt es zu Verbitterung, Blockade oder Aggression. Sicherlich wäre wünschenswert, dass alles gerecht ist. Und es lohnt sich durchaus, sich hierfür einzusetzen. Aber sich darauf zu versteifen wäre unrealistisch. Kann man lernen, konstruktiv mit diesem heiklen Thema umzugehen? Lassen Sie uns über Ihre persönlichen Erfahrungen und Einstellungen diskutieren und Ideen für sinnvolles Vorgehen sammeln.

**Die Teilnahme an der Gesprächsgruppe ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Die Gruppe findet alle 14 Tage am Mittwoch von 15.30 – 17.00 Uhr statt.**

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth  
Bismarckstraße 21  
92637 Weiden  
09 61 / 38 90 50**

