

Annehmen was ist. Ein Weg zu innerer Freiheit, ein Ja zum Leben !



Wenn du dein Hier und Jetzt unerträglich findest und es dich unglücklich macht, dann gibt es drei Möglichkeiten. Verlasse die Situation, verändere sie oder akzeptiere sie ganz. Wenn du Verantwortung für dein Leben übernehmen willst, dann musst du eine dieser Möglichkeiten wählen und du musst die Wahl jetzt treffen.
Eckhardt Tolle

Akzeptanz bedeutet im ersten Schritt, aufzuhören sich gegen den Schmerz, die aktuelle Situation aufzulehnen, sie zu bekämpfen oder sie ändern zu wollen.

Im Seminar wollen wir Akzeptanz verstehen als inneren Prozess um

- gelassener zu werden
- tiefer zu gehen und uns unserer wirklichen Bedürfnisse bewusst zu werden
- neue und erweiternde Blickwinkel einzunehmen
- im Austausch und Dialog zu bleiben
- unseren Möglichkeitsraum zu vergrößern
- Veränderbares anzugehen
- mit Unveränderlichem einen stimmigen Umgang zu finden
- einen Weg des inneren Friedens und des kraftvollen Engagements zu gehen



Jürgen Metter

Systemischer Paar-
und Familientherapeut
Logotherapeut
Trainer und Dozent
für Achtsame, Gewaltfreie
Kommunikation

Kontakt : info@metter-beratung.de



Andrea Zacke

Lehrerin für achtsamkeitsbasierte
Verfahren
Beraterin und Ausbilderin
Klientenzentrierte Gesprächsführung
und Körpersprache
Ergotherapeutin, Referentin,
Dialogbegleiterin

Kontakt : info@andrezacke.de

Kennen sie dies auch ?

Momente, in welchen wir uns im Kontakt mit anderen oder mit uns selbst blockiert fühlen, zurückgewiesen, hilflos oder überfordert.

Situationen, in denen wir die Meinung und das Verhalten des anderen nicht nachvollziehen können.
Mehr noch, etwas scheint uns zu bedrohen und das Gefühl von Sicherheit zu nehmen.

Es fällt uns schwer mit herausfordernden Lebensumständen wie Krankheit, Verlust oder existenziellen Bedrohungen umzugehen.

Wir suchen nach Gründen, suchen verzweifelt nach Lösungen und das Grübeln lässt uns nicht abschalten.

Der Widerstand erzeugt in uns auch körperliche Symptome wie Verspannungen oder Schmerz.

All das zu fühlen, anzunehmen und weiter zu gehen fällt uns schwer.

Akzeptanz kann uns dabei helfen

Was erwartet sie :

Eine Einführung in den inneren Prozess der Akzeptanz

Angeleitete Meditationen

Praxis des achtsamen Mitgefühls

Dyaden und Gruppenarbeit

Werkzeuge für den Alltag

Ort : Kirch am Eck, 72072 Tübingen, Aixerstr.42

Zeiten :

Freitag: 2.12.2022 von 18 bis 21 Uhr

Samstag: 3.12.2022 von 9 bis 17 Uhr

Maximal 16 Teilnehmer*innen