

Alle Kursabende finden im Gesellschaftsraum der Adventgemeinde Lübeck, Kronsfordter Allee 127 k , 23560 Lübeck (Hintereingang), statt.

Die Kursabende beginnen jeweils um 19.00 Uhr.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Ansprechpartner:

Pastor Andreas Schmidt

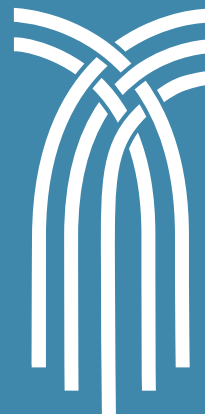
Telefon: 0171 84 88 352

lebensschule - forum zum menschsein
ist eine Aktion der Adventgemeinde Lübeck.

<http://luebeck.adventist.eu/>

Die lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf Anregungen psycho-educativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.



Mehr Informationen unter:
www.forum-lebensschule.de

Sich vor Depression schützen lernen.



lebensschule
forum zum menschsein

Sich vor Depression schützen lernen.

Damit der Blues nicht alles übertönt

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweihäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins:

Von allen körperlichen und seelischen Krankheiten raubt sie ihren Opfern die meisten gesunden, unbeschwerten Jahre. (Quelle: „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008).

Wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, helfen bei Depressionen nicht nur Medikamente. Gerade die kognitive Therapie hat sich bei der Behandlung von Depressionen bewährt. In diesem Kurs nehmen wir Anregungen aus der kognitiven Therapie auf, ohne den Anspruch zu haben, Depressionen heilen zu wollen. Unser Schwerpunkt liegt auf Vorbeugung. Wer Wege sucht, sich seelisch vitaler und widerstandsfähiger zu machen, ist bei diesem Kurs genau richtig. Die Anregungen kann man auch gern im Familien- oder Freundeskreis weitergeben.

Mehr Informationen unter:
www.forum-lebensschule.de

Termine

20. September 2018, 19:00 Uhr

Die Volkskrankheit Depression verstehen

Erklärungsmodelle für die Entstehung von Depressionen

25. Oktober 2018, 19:00 Uhr

Meine Gedanken durchschauen

Gedankenmuster aufspüren, die für schlechte Stimmung sorgen

15. November 2018, 19:00 Uhr

Meine Gedanken erziehen

Auf neue Gedanken kommen durch einen inneren Dialog

13. Dezember 2018, 19:00 Uhr

Meine Balance bewahren

Wie ich mit Ärger und Schuldgefühlen umgehen kann

17. Januar 2019, 19:00 Uhr

In Schwung kommen

Wie ich mich selbst besser motivieren kann

14. Februar 2019, 19:00 Uhr

Tugendhaft(ung)

Was es mir bringt, Profil zu zeigen

14. März 2019, 19:00 Uhr

Realistische Ziele finden

Unverhofftes Glück erleben

4. April 2019, 19:00 Uhr

Mich glücklich essen

Was gesunde Kost zu meinem Wohlbefinden beiträgt (Abschluss mit einem gemeinsamen Essen)

