



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Information zur Referentin **Ann Kathrin Horstmann**

verheiratet, 3 Kinder
Dipl.-Sozialpädagogin
Christl. Lebensberaterin (BI)
Gebetsseelsorgeschule (Team F)
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 130,- EUR
Ehepaare: 210,- EUR
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis
inbegriffen)

Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

CISL Institut

Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade
Tel.: 02394/242320

E-Mail: info@cisl-institut.de
www.institut-cisl.de

Impressum:

© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)
Inhalt: Ann Kathrin Horstmann, Irene Maibaum
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/>

Seminar: Lebensstilveränderung im Alltag konkret gelebt!

19. - 20.06.2020
Ev.-freikl. Gemeinde
Altena-Grünewiese

**Ann Kathrin
Horstmann**



Wenn destruktive Lebensmuster im Leben erkannt werden, dann entsteht der Wunsch, sie zu verändern in der Hoffnung auf mehr Lebens- und Beziehungsqualität. Damit so eine Lebensstilveränderung gelingt, ist es hilfreich die Dynamik von Veränderungsprozessen zu verstehen. Angefangen vom Leidensdruck, über die Entscheidung zur Veränderung, das Anpeilen eines Veränderungsziels, das Ringen darum, wie die Veränderung funktionieren kann, das Durchhalten bei Schwierigkeiten bis hin zur Erreichung der Veränderung und das Festhalten des Erreichten. Sind die Schritte bekannt, die zu einer gelungenen Veränderung gehören, können sie gezielter unterstützt werden.

Wie soll der verbesserte Lebensstil aussehen? Welche Auswirkungen hat er im Leben? Auf welche Art und Weise soll er erreicht werden? Um dieses Ziel zu erreichen braucht es Energie. Es gibt verschiedene Motivationen für Veränderung: Negatives abwenden (push-Motivation). Diese ist häufig als Erste da, ihr fehlt aber eine Richtung. Dafür braucht es eine pull-Motivation, die sich auf Positives ausrichtet. Dann gibt es eine persönliche Motivation, die anstrebt, in der Veränderung einen persönlichen Sinn zu erkennen und eine soziale Motivation, dazuzugehören und von anderen Menschen angenommen zu werden. Deswegen ist es oft hilfreich, im sozialen Umfeld Unterstützer zu suchen.

Neben der Motivation braucht die Veränderung das Wissen um einen gangbaren Weg der Veränderung. Wer abnehmen möchte, sollte wissen, wie abnehmen funktioniert.

Werden dann erste Erfolge der Veränderung erlebt, verändert das die Selbstwahrnehmung. Zu erleben, man kann sich vornehmen seinen Lebensstil zu verändern und erreicht das auch, stärkt damit das Selbstwertgefühl. Weitere Veränderungen werden dann leichter und selbstbewusster angegangen.

Auf der einen Seite immer wieder bereit zu sein, neue Veränderungen anzugehen und auf der anderen Seite etwas Erreichtes gut zu bewahren, macht eine natürliche Spannung unseres Lebens aus. Leben kann dann gelingen, wenn beides gut gelebt wird, aber auch flexibel erkannt wird, wann was dran ist.

Das Seminar hilft den Ablauf von Veränderungsprozessen zu verstehen, Ziele auszuarbeiten und die Veränderungsmotivationen kennenzulernen. Dazu wird Wissen aus dem Change Management vermittelt, um Veränderungsprozesse zu erklären, außerdem werden Methoden aus dem Coaching gelernt, um Ziele zu formulieren und zu erreichen.

