



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Information zur Referentin Margarita Münch

verheiratet, 4 Kinder
Krankenschwester
Christlich-Individualpsychologische Lebensberaterin (CISL)
Traumabegleitung (ICBT)

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR
Ehepaare: 230,- 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

Seminar: Wie Gedanken Gefühle beeinflussen

22. - 23.09.2023

Ev.-freikl. Gemeinde Unna-Königsborn
Heidestrasse 11
59425 Unna



Margarita
Münch

Worte, wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Du Heulsuse“ bringen Gedankenkonstrukte hervor, die helfen sollen, sich vor seelischem Schmerz zu schützen. Gefühle, vor allem verletzte, haben einen grossen Einfluss auf unser Leben.

Gefühle mit ihren Gedankenbotschaften beeinflussen die eigene Persönlichkeit, die Beziehung zu anderen Menschen und die Beziehung zu Gott.

Gefühle und Gedanken, Gedanken und Gefühle können nicht voneinander getrennt werden.

Die eigenen Gedanken, die eigenen Gefühle zu verstehen, wieso sie entstanden sind und welche Motivation und Zielrichtung sie ausdrücken, helfen freier zu leben. Der Entscheidungsraum und Handlungsraum erweitert sich.



Das Seminar ist eine wertvolle Hilfe...

... für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

Inhalte

- Der Mensch ist das, wozu ihn seine Gedanken machen.
- Wie entstehen Gefühle durch unsere Gedanken?
- Negative Gedanken, negative Gefühle sind wie ungebetene Gäste.
- Gedanken und Gefühle sind Spiegelungen des Lebensstils.
- Veränderung durch Selbsterkenntnis führt zu emotionaler Intelligenz und zu emotionaler Kompetenz.

„Mach mit“

Was ich dir jetzt rate ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben“.

Sprüche 4, 23-27 (HFA)