

Lebensfreude: Mut, Trost und Hoffnung

- Das Glück ist die Frage der Einstellung: Positive Gedanken machen glücklich.
- Wir sollen das schätzen, was wir haben. Viele haben das nicht, was wir haben.
- Wir sollen im Hier und Jetzt leben: Heute-wichtigster Tag, Hier-wichtigster Ort.
- Anderen Menschen etw. Gutes tun oder sagen, macht uns glücklicher.
- Es ist wichtig, alleine klar kommen und sich beschäftigen zu können.
- Beschäftigung ist sehr wichtig für das psychische Wohlbefinden.
- soziale Aktivitäten verleihen dem Leben eine besondere Sinnorientierung.
- „Das Leiden hat seinen Sinn-es zu ertragen ist eine Kunst“. V. Frankl.
- Es ist wichtig zu unterscheiden, was wir verändern können und was nicht.
- Wir können die Menschen nicht verändern, nur akzeptieren oder ablehnen.
- „Oft streiten wir uns, weil wir die Anderen falsch verstehen“. A. Beck.
- Unsere Erwartungen verwirklichen sich und bestimmen unser Leben.

- Niemand braucht sich selbst unterdrücken, sich zu verstellen, damit die anderen zufrieden sind. Gleichzeitig können wir uns bewegen nur im Rahmen des Möglichen und innerhalb der normativen Grenzen.

-

Referent: Alexander Streletzki

Psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Magister der soz. Wissenschaften.

0721-500 58 03 oder 0176-87 00 59 32 astrelet@aol.com

www.streletzki-psychologie-karlsruhe.de