



Selfness-Gruppen

„Wie stille ich meine Gefühle/ Bedürfnisse anders als mit Essen? Wie gewinne ich mich selbst zurück?“

*Du ärgerst dich und anstatt dass du deinen Ärger aussprichst, greifst du lieber zu einem Stück Schokolade?
“Gib mir dies, gib mir das...” – jeder will etwas von dir und du schaffst es nicht Nein/Stopp zu sagen?*

Manche Menschen versuchen durch Essen, Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Langeweile, Ärger zu dämpfen. Nahrung wird dadurch zum Beruhigungsmittel. „Es hungert nicht der Körper, sondern die Seele“ (Stiller Hunger). Menschen, die ihre Probleme und Gefühle mit Essen/Hungern zu lösen versuchen, wissen oft nicht, wie sie sonst damit umgehen können. Ihr Verhalten ist meist davon geprägt, dass sie die Meinung anderer wichtiger nehmen als ihre eigene, die Bedürfnisse anderer voranstellen, nach Anerkennung suchen und glauben, den eigenen Gefühlen schutzlos ausgeliefert zu sein.

Unterdrückte Gefühle und Bedürfnisse, die sich in einem belastenden Essverhalten widerspiegeln, sollten nicht bekämpft, sondern als wertvolle Chance zur Selbstfindung angenommen und durch die tiefe Auseinandersetzung und das “Dahinter-Blicken” als Wegweiser zu sich selbst genutzt werden.

Wenn man nicht rechtzeitig etwas gegen das Unterdrücken der Gefühle und Bedürfnisse unternimmt, dann kann dies zu einer ernsthaften Erkrankung der Ess-Störung führen!

Inhalt

- Modul I: Seelenhunger – Welche Bedürfnisse sind ungestillt?
- Modul II: Ich soll/Ich will – Was hindert mich am Eigenbestimmtsein
- Modul III: Lösungsorientiert – Kreativer Umgang mit Gedanken/Gefühlen/Problemen
- Modul IV: Selbstwertgefühl – Wie behandle ich mich von nun an besser?
- Modul V: Wünsche & Träume – Was macht mich lebendig?

Ziele

- Selbstbeobachtung, um sich zu verstehen und an sich zu wachsen
- Den Mut, den eigenen freien Willen zu leben
- Raus aus dem Schwarz-Weiß-Denken: Bewerten oder gleich-gültig
- Freie Gedanken: Was tun mit der neu gewonnenen Zeit?
- Grenzen erkennen und Nein/Stopp sagen
- Sich selbst akzeptieren, um neue Möglichkeiten zu entfalten
- Energiearbeit: alte Muster verabschieden/Verlorenes wiedergewinnen Strategien für den Alltag: Was kann ich selbst tun?

Infos & Termine auf www.bravo-birgit.at



Vortragende

Bravo Birgit
selbst 14 Jahre von Ess-Störungen betroffen (Magersucht, Bulimie)
schaffte es aus eigener Kraft sich aus diesem Teufelskreis zu befreien und zu durchblicken
gibt ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus ihren Selbststudien in ihren Vorträgen/Selfness-Gruppen weiter

Dauer

Die Gruppe dauert 5 Module (Termine) à 4 Stunden und **führt schrittweise zu bewusstem Erkennen, Verstehen und Loslassen.**

Kosten

EUR 65,- / Person/Termin

