



Kanton Bern
Canton de Berne


INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

22. BÄREGG-FRAUEN-FORUM

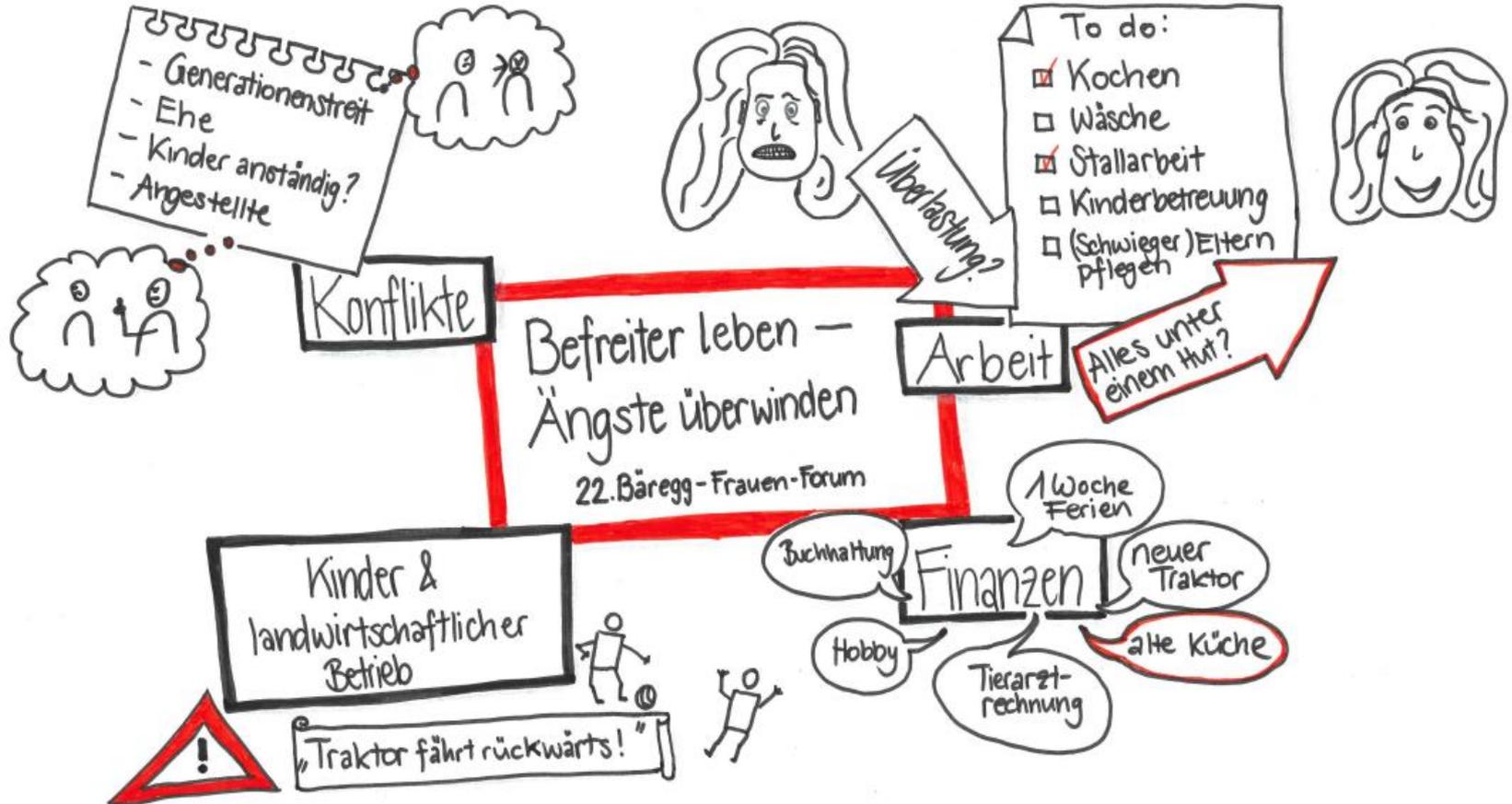
BEFREITER LEBEN – ÄNGSTE ÜBERWINDEN

19. Oktober 2022



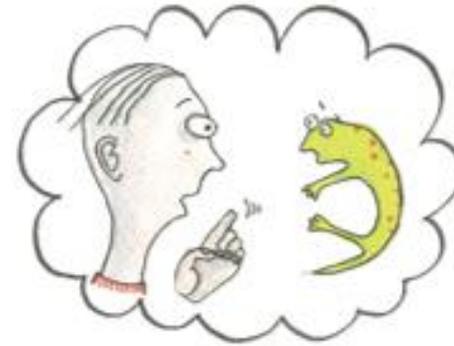
Programm

- Begrüssung durch Bettina Müller
- Angst und Sorgen sind schlechte Ratgeber
Referentin Renate Hurni
- 20 Minuten Pause
- Wie wirke ich den Sorgen und Ängsten entgegen
Referentin Christine Burren
- Abschluss und Apèro



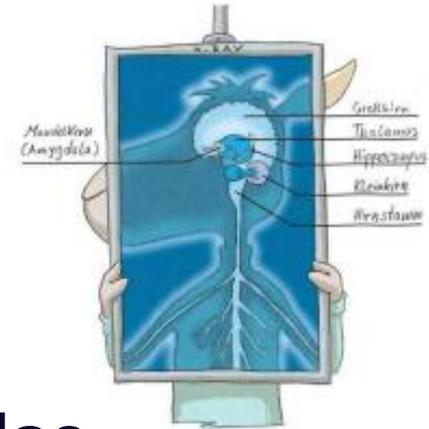
Angst und Sorgen sind schlechte Ratgeber

- Ich habe Angst
- Ich mache mir Sorgen
- Selbstbewusstsein und Achtsamkeit
- Nur Mut – eine kleine Übung



Angst ist ein schlechte Ratgeber

- Gefühle entstehen immer im Kopf
- Verschiedene Nervensysteme, wie das zentrale, das peripher, das somatische und das vegetative Nervensystem
- Körper, Gehirn und Gefühle sind miteinander verbunden
- **Handlung ohne Gefühle ist nicht möglich**



Angst ist ein schlechte Ratgeber



- Die Amygdala - dein Mandelkern im Zwischenhirn – dein Reptilienhirn
- «Die Geschichte der Eidechse»
- Gefühle habe immer eine Geschichte

Die Geschichte der Echse



Angst ist ein schlechte Ratgeber



Kurze Murmelrunde:

- Was löst bei mir Angst aus?
- Welche Ängste kenne ich bei meiner Familie?

Sorgen



Schule KITA Nachhilfe M
Erziehung
Werte Pädagogik S
Zukunft BILDUNG lernen



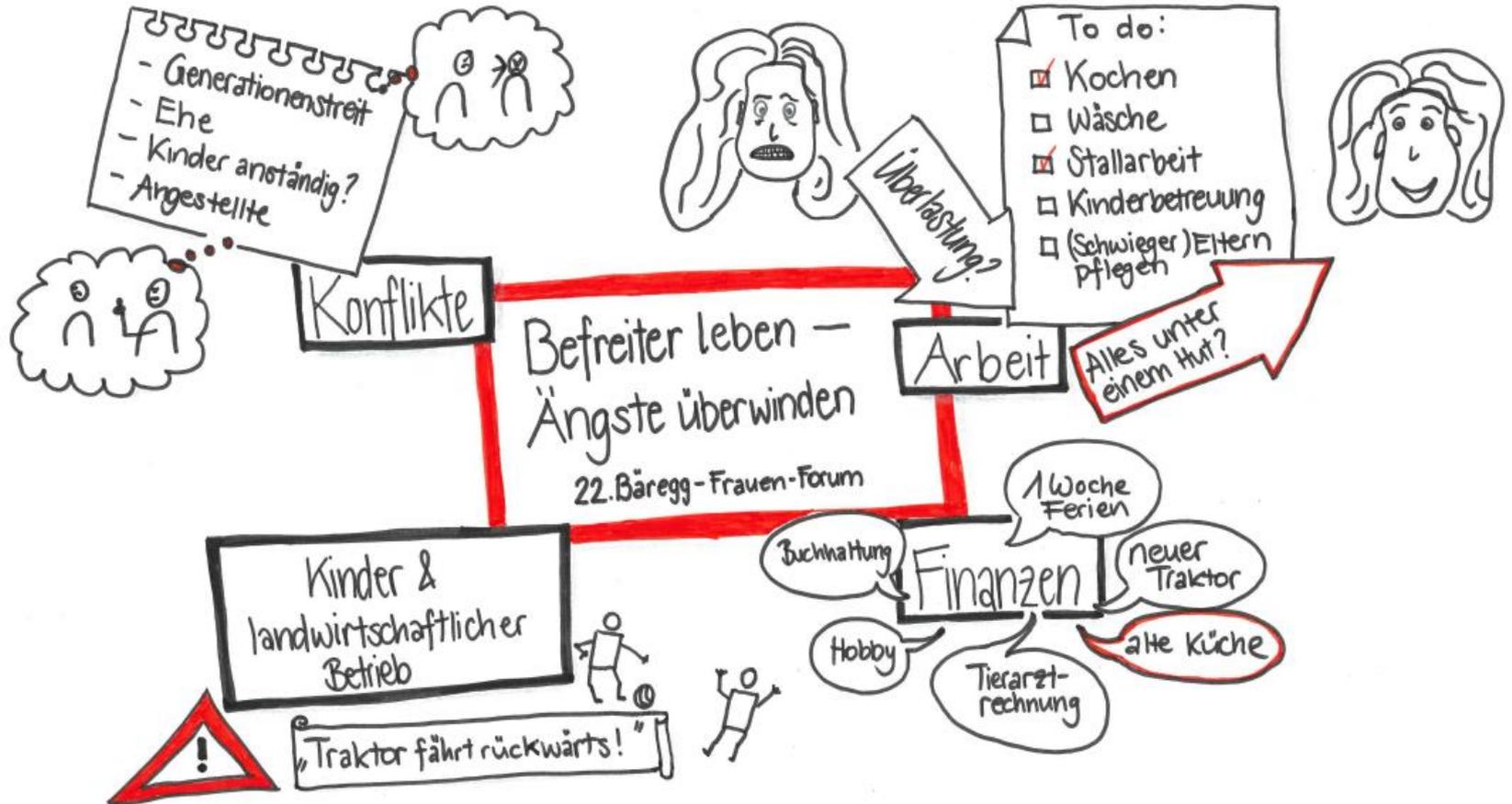
Ich mache mir Sorgen

- Sich Sorgen machen
- Kleine und grosse Sorgen
- Umkommen vor Sorge
- Versorgen, umsorgen, vorsorgen...
- Sorge tragen zu....

Zukunfts-Sorgen



- Informationsflut durch Fernsehen, Radio, Internet, Push Nachrichten, soziale Medien.....
- Wahrheiten und Unwahrheiten fordern uns
- Wie Sorgen uns um die Zukunft für uns und andere



Selbstbewusstsein - Achtsamkeit

- Zukunfts-Sorgen sind - wie eine Flucht aus der Realität, aus der Gegenwart in eine Traumwelt. Sie sind die Verweigerung sich des Lebens zu erfreuen.
- Gibt deinen Ängsten und Sorgen nicht zu viel Raum, sonst werden sie grösser.

Selbstbewusstsein und Achtsamkeit üben



- Ich erlaube mir, nicht alles wissen zu wollen
- Ich lebe im hier und jetzt
- Treffe Entscheide die mir gut tun
- Ich wachse an positiven Erfahrungen
- Die negativen lasse ich auf der Strecke

durch Mut

befreiter Leben



durch Mut befreiter Leben

- Ich erkenne meine Angst
- Ich weiss, wie ich dagegen angehen kann
- Den Sorgen gebe ich keinen Raum
- Ich bin achtsam und gehe achtsam mit mir um

**Ich habe gelernt, dass
Mut nicht die
Abwesenheit von Angst
ist, sondern der
Triumph über sie.**

Nelson Mandela, Freiheitskämpfer

Pause.....