

Frei werden von der Last des Müssens

Nicht die Leistung, das Müssen macht das Leben schwer

In der Betreuung und Begleitung fallen viele kleine und grosse Aufgaben an. Nicht die Aufgaben sind das Schwere, sondern die vielen Zwänge und der vielseitige Druck.

Ziele / Inhalte

Der Tag zeigt, wie die Vorstellung „Ich muss müssen“ uns das Leben schwerer macht, als die Arbeit selbst. Wir entdecken Wege, wie das Müssen verschwindet.

Aufgaben, Arbeit und Leistung sind das eine.

Der *Sinn* der Tätigkeit das Andere.

Der *Druck* von „du *musst*“ ist das Dritte.

Der Tag zeigt, wie Druck und Müssen den Sinn der Tätigkeit einzwängen und wie das Müssen alles Tun und Lassen belastet.

Wir trainieren Wege aus der Falle des Müssens.

Methoden:

Philosophie, Beispiele, Erfahrung in konkreten Situationen, Rollenspiel

Zielgruppe

Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen und weitere interessierte Personen

Datum

Donnerstag, 3. Mai 2012

Zeit

09.00 - 17.00

Ort

Ziegeleizentrum, Ziegeleistrasse 22, 3612 Steffisburg

Kursleitung

DrDr. Johannes Gasser, Winterthur

Kurskosten

Fr. 120.--

Anmeldeschluss

19. April 2012