

Salutogenese...

...als Wissenschaft von der Entstehung von Gesundheit!

„Salute!“ Was die Seele stark macht

Gesundheit fördern, statt Fehlerfahndung!

Dieses Wochenendseminar, angeboten im Januar, lud ein, die Perspektive zu ändern und achtsamer in der eigenen Wortwahl, als auch in den Ansichten zu werden, um u.a. auf diesem Weg das eigene Wohlfühlgefühl zu fördern; damit die physische wie auch seelische Gesundheit zu stabilisieren

Hierbei ergab sich ein positiver Effekt auf das eigene Wohlbefinden. Nicht nur die eigenen Ansichten, so auch die der weiteren Teilnehmerinnen haben bewirkt, dass wir eigentlich das Gleiche wünschen.

Positive Gedanken zu fördern, einen Ausdruck in schriftlicher und mündlicher Form ohne Negation!

Jede der Teilnehmerinnen hatte das Bestreben etwas herauszufinden, gemeinsames Erarbeiten von Sachverhalten, zu wachsen, zu ergründen und zu verstehen, neue Impulse zu erfahren, auch das bessere Kennenlernen der eigenen Person sowie der anderen Frauen.

- Selbstfürsorge
- Soziales Netzwerk /soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeit
- Sinnorientierung/ Was sind meine Werte



„Am Ende wird alles gut werden, wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht am Ende“
Oskar Wilde, irischer Schriftsteller 1854-1900



Salutogenese...

Her mit dem schönen Leben!!!

Es war ein herzliches, offenes Miteinander, in freundschaftlicher, respektvoller und verständnisvoller Atmosphäre, Es war ein voneinander und vor allem füreinander.

Die Selbstfürsorge wurde auf den Prüfstand gestellt, wie gehe ich mit mir selbst um? Eine Schatzsuche begann zu eigenen Erfolgen, Stärken und Zielen, die eigenen, inneren Mutmacher u.v.m., damit das Genießen auch der kleinen Dinge im Alltag wieder an Gewicht zunimmt. Hier hat die Qualität einen besonderen Stellenwert, nicht die Quantität!

Auf diese besonderen Stunden blicke ich dankbar zurück. Bin froh Teil dessen gewesen zu sein und wünsche mir für mich, wie auch vielen anderen Frauen, weitere Angebote anzunehmen für das eigene Weiterkommen. Es ist von unschätzbarem Wert Teil dieser Gemeinschaft zu sein!

Diana Fellner

