Digitale Fortbildung / Psychotherapeutenkammer Bayern

Begeisterung ist der Dünger für das Gehirn. *Gerald Hüther*

Seminarleiterin: Dr. Alexandra Kleeberg, Diplom-Psychologin, Klinische Psychologin, Verhaltenstherapeutin, Gruppentherapeutin und Psychoanalytikerin nach C.G. Jung, 88131 Lindau, Holbeinstr. 49, praxis@alexandrakleeberg.com

Format: Online, 7 Fortbildungseinheiten a 45 Minuten

Titel: ***Immer wieder zurück zur Freude finden***

In Krisenzeiten kann die Freude eine Rolle bei der Bewältigung von Stress und Angst spielen und auch ein Mittel zur Selbstmotivation sein. Eine zunehmende Anzahl von Studien hat Einblicke in die Bedeutung von Freude und Glück in Krisenzeiten gegeben. Glück und Freude können Menschen helfen, aktiv zu bleiben und neue Wege zu finden, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Auch kann Glück und Freude ein Gefühl von Zufriedenheit vermitteln und die spirituelle Seite des Menschen unterstützen. Freude stärkt das Sozialverhalten und vertieft den Schlaf. Darüber hinaus kann Freude auch eine Quelle der Kraft und Motivation sein, um neue Herausforderungen zu bewältigen. Einige Forschungen haben gezeigt, dass Freude auch eine Rolle bei der Reduzierung von psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen spielen kann und ein wichtiger Bestandteil eines gesunden und ausgeglichenen Lebensstils sein kann.

Freude hat u.a. positiven Einfluss auf

1. psychische Symptome wie Depressionen, Ängste, Vereinsamung, Zwänge etc.
2. auf den Schlaf
3. auf das Sozialverhalten
4. auf die Zuversicht, die Hoffnung, die Motivation
5. auf das Gefühl von Lebenssinn
6. auf körperliche Prozesse (weniger Herzerkrankungen, Diabetes u.a. chronische Krankheiten)

Nach 40 Jahren Praxis als psychoanalytische Therapeutin nach Carl Gustav Jung und im Rahmen dieser krisenbewegten Zeiten halte ich die Auseinandersetzung mit dem Thema Freude auf allen Ebenen für besonders zentral: Freude kann aus der Opferrolle führen, das Lernen und Errfahren im therapeutischen Prozess steigern, den Zugang zum Unbewussten öffnen und die Kreativität anregen – so können neue Einsichten und vor allem auch neue Bewältigungsstrategien in der Krise sichtbar werden.

Inhalt und Struktur der Fortbildung

1. Glück und Freude – einige Forschungsergebnisse?
2. Wie kann Freude ein Thema sein, wenn Depressionen, Ängste und Schmerzen vorherrschen?
3. Welche selbstschädigenden Glaubenssätze und verdrängten Gefühle verhindern den Zugang zur Freude?
4. Wie kann Freude in den Begegnungsraum einer Psychotherapie eingebracht werden?
5. Welche ganz einfachen alltagstauglichen Möglichkeiten gibt es, Freude in den Alltag zu bringen?

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com

Pädagogische Umsetzung
theoretischer Vortrag - Erfahrungen aus der Praxis - Übungen aus der Praxis – Arbeitsblätter - Imaginationen als Audios

Lernziele

1. Theoretisches Wissen – Forschungen - rund um das Thema Freude
2. Erfahrungswissen aus 40 Jahren therapeutischer Praxis
3. Praktische Techniken, Übungen und Imaginationen für den therapeutischen Begegnungsraum
4. Praktische Techniken, Übungen und Imaginationen für die Klient*innen

Umsetzung der Fortbildung

1. Die Fortbildung wird per Video aufgezeichnet und steht zusätzlich als Audiodatei zur Verfügung.
2. Es gibt zu den einzelnen Punkte Fragebögen, Arbeitsblätter, Imaginationen und Verweise.
3. Eine Lernerfolgskontrolle erfolgt in Form von Fragebögen.

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com

1. Forschung zu den psychologischen und sozialen Auswirkungen der Freude. 2. Forschung zu den emotionellen und kognitiven Konsequenzen der Freude. 3. Untersuchung verschiedener kultureller Aspekte der Freude. 4. Erforschung der Wechselwirkungen zwischen Freude und Glück. 5. Erforschung der Rolle der Freude in der körperlichen und mentalen Gesundheit. 6. Untersuchung der Fähigkeit des Menschen, Freude zu erleben und zu nutzen. 7. Erforschung der positiven Wirkungen von Freude auf die Kreativität. 8. Untersuchung der Freude als eine Form der Kommunikation. 9. Forschung zur Rolle von Freude in der Aufrechterhaltung und Förderung von sozialen Beziehungen. 10. Erforschung

1. Zufriedenheit und psychische Gesundheit: Eine systematische Überprüfung (2013): Diese systematische Überprüfung untersuchte die Beziehung zwischen Zufriedenheit und psychischer Gesundheit. Die Ergebnisse zeigten, dass Menschen mit einem höheren Grad an Zufriedenheit ein geringeres Risiko hatten, an psychischen Erkrankungen wie Angstzuständen, Depressionen und psychotischen Störungen zu leiden. 2. Freude als ein Schlüssel zur Förderung der körperlichen Gesundheit (2016): Diese Studie untersuchte die Auswirkungen von Freude auf die körperliche Gesundheit. Die Forscher fanden heraus, dass Menschen, die mehr Freude empfinden, ein geringeres Risiko haben, an Herzerkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten zu leiden. 3. Freude und psychische Gesundheit: Eine systematische Überprüfung (2019): Diese systematische Überprüfung untersuchte die Beziehung zwischen Freude und psychischer Gesundheit. Die Ergebnisse zeigten, dass Freude und positive Gefühle ein starker Prädiktor für die psychische Gesundheit waren. Menschen, die mehr Freude empfanden, waren weniger anfällig für psychische Störungen wie Depressionen und Angststörungen.

Ergebnisse zu Forschungen zur Freude in der körperlichen und mentalen Gesundheit mit Quellenangaben 1. Studie: Die Auswirkungen von Freude auf die körperliche und mentale Gesundheit: Eine systematische Überprüfung (2016), von O’Neill et al. Quelle: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26861483/ Fazit: Die Ergebnisse der meta-Analyse legen nahe, dass Freude die körperliche und mentale Gesundheit in verschiedenen Bevölkerungsgruppen positiv beeinflusst. 2. Studie: Freude und mentale Gesundheit: Die Rolle des Humors (2012), von Martin et al. Quelle: https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-011-0078-2 Fazit: Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Humor für die mentale Gesundheit von Vorteil sein kann und eine psychologische Ressource darstellen

Freude kann eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Eine Studie aus dem Jahr 2017 deutet darauf hin, dass Freude einen positiven Einfluss auf die psychische und körperliche Gesundheit haben kann (1). Eine andere Studie aus dem Jahr 2018 ergab, dass Menschen, die Freude und andere positive Emotionen öfter erleben, ein geringeres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen haben (2). Ein weiteres Forschungsergebnis aus dem Jahr 2019 legt nahe, dass Freude die Fähigkeit des Gehirns verbessern kann, Stress zu bewältigen (3). Quellen: 1. O'Mahony, C., & O'Callaghan, C. (2017). Positive emotion: A review of the effect on psychological and physical health. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(9), 998. 2. Mårtensson, J., et al. (2018). Positive Emotions and Cardiovascular Disease Risk: A Prospective Study. Annals of Behavioral Medicine, 52(3), 319-329.

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com

3. Holliday, E., et al. (2019). Positive emotion enhances executive control in the presence of stress. Consciousness and Cognition, 68, 1-6.

Es gibt einige Studien, die die Verbindung zwischen Freude und Schlaf untersuchen. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine positive emotionale Erfahrung den Schlaf verbessern kann. Zum Beispiel fand eine Studie heraus, dass Menschen, die sich über einen schönen Tag freuen, eine verbesserte Schlafqualität erlebten. Andere Studien fanden heraus, dass ein gesunder Lebensstil, einschließlich regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung, ebenfalls hilfreich für eine gute Schlafqualität sein können. Ein weiteres Forschungsergebnis legt nahe, dass Freude und Glück auch einen Einfluss auf die Schlafdauer haben können. Eine Studie an Menschen mit schwerer Depression zeigte, dass diejenigen, die eine starke emotionale Wiederherstellung erlebten, auch länger schliefen. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Freude und Glück eine wichtige Rolle beim Erhalt eines gesunden Schlafes haben. Während weitere Forschungen notwendig sind, um die Wirkung dieser Emotionen auf den Schlaf und andere gesundheitliche Aspekte zu verstehen, deuten die Ergebnisse bisher auf eine positive Wirkung hin.

Forschungen Freude und Sozialverhalten Quellennachweis Forschungen Es gibt viele Forschungsarbeiten, die sich mit dem Thema Freude und Sozialverhalten beschäftigen. Die meisten Studien betrachten die Wechselwirkungen zwischen Freude und sozialen Fähigkeiten, wie zum Beispiel Empathie, Kommunikation, Führungsqualitäten und soziales Engagement. Einige Studien untersuchen auch, wie Freude die Kreativität und Innovation beeinflussen kann. Es ist auch wichtig, Forschungen zu verfolgen, die sich mit den Auswirkungen von Freude auf die psychische Gesundheit und auf das psychologische Wohlbefinden befassen. Sozialverhalten Sozialverhalten bezieht sich auf die Art und Weise, wie Menschen miteinander interagieren. Es beinhaltet Fähigkeiten wie zum Beispiel Fähigkeiten zur Kommunikation, zur Kooperation und zur Konfliktlösung. Einige Forschungen haben gezeigt, dass der Zusammenhang zwischen Freude und sozialem Verhalten ein positiver ist. Menschen, die Freude empfinden, sind mehr offen für die Interaktion mit anderen und haben eine höhere Fähigkeit, soziale Interaktionen erfolgreich zu steuern. Quellennachweis Bennett, J. L., & Robinson, P. (2013). The Effects of Positive Emotions on Social and Emotional Development. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived (pp. 311-329). Washington, DC: American Psychological Association. Frey, B. S., & Stutzer, A. (2012). Happiness and Social Interaction: Evidence from Panel Data. Social Indicators Research, 108(3), 477-497. Schwartz, B. (2009). The Paradox of Choice: Why More Is Less. New York, NY: Harper Perennial. Slykerman, R. F., & Douglas, G. W. (2011). The Role of Positive Emotions in Social and Emotional Development. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived (pp. 331-350). Washington, DC: American Psychological Association. Vonk, J., & Roberts, W. (2008). Happiness and Social Interaction: Evidence from Panel Data. Social Indicators Research, 86(2), 251-271.

Forschungen Freude und Sozialverhalten Quellennachweis Forschungen Es gibt viele Forschungsarbeiten, die sich mit dem Thema Freude und Sozialverhalten beschäftigen. Die meisten Studien betrachten die Wechselwirkungen zwischen

Freude und sozialen Fähigkeiten, wie zum Beispiel Empathie, Kommunikation, Führungsqualitäten und soziales Engagement. Einige Studien untersuchen auch, wie Freude die Kreativität und Innovation beeinflussen kann. Es ist auch wichtig, Forschungen zu verfolgen, die sich mit den Auswirkungen von Freude auf die psychische Gesundheit und auf das psychologische Wohlbefinden befassen. Sozialverhalten Sozialverhalten bezieht sich auf die Art und Weise, wie Menschen miteinander interagieren. Es beinhaltet Fähigkeiten wie zum Beispiel Fähigkeiten zur Kommunikation, zur Kooperation und zur Konfliktlösung. Einige Forschungen haben gezeigt, dass der Zusammenhang zwischen Freude und sozialem Verhalten ein positiver ist. Menschen, die Freude empfinden, sind mehr offen für die Interaktion mit anderen und haben eine höhere Fähigkeit, soziale Interaktionen erfolgreich zu steuern. Quellennachweis Bennett, J. L., & Robinson, P. (2013). The Effects of Positive Emotions on Social and Emotional Development. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived (pp. 311-329). Washington, DC: American Psychological Association. Frey, B. S., & Stutzer, A. (2012). Happiness and Social Interaction: Evidence from Panel Data. Social Indicators Research, 108(3), 477-497. Schwartz, B. (2009). The Paradox of Choice: Why More Is Less. New York, NY: Harper Perennial. Slykerman, R. F., & Douglas, G. W. (2011). The Role of Positive Emotions in Social and Emotional Development. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived (pp. 331-350). Washington, DC: American Psychological Association. Vonk, J., & Roberts, W. (2008). Happiness and Social Interaction: Evidence from Panel Data. Social Indicators Research, 86(2), 251-271.

Frühlingserwachen - wieder in die

Freude finden - Zweiteiliger

© Dr. Alexandra Reeberg - www.alexandrareeberg.com

Onlinekurs mit Dr. Alexandra Kleeberg

WEITER ZUR KASSE

Frühlingserwachen - wieder in die Freude finden

2-teiliger Onlinekurs mit Dr. Alexandra Kleeberg

*„**Ein Gedanke kann nicht erwachen, ohne andere zu wecken**.“*
Marie von Ebner-Eschenbach

Nutze das Symbol des Frühlings als Quelle Deiner Freude

- Nimmst du die Energie des Frühlings wahr?
- Atmest du den Duft der Blumen ein?
- Fühlst du die Wärme der Sonne, die Zärtlichkeit des Windes auf deiner Haut, schmeckst du den Duft der Farben und spürst du die Kraft der Erde, die sich gerade erneuert und erwacht?
- Erlebst du den Frühling dort draußen oder ein zartes Anklopfen im Inneren: Wach auf. Lebe.

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com

Frühling kann immer sein

- Willst auch du wachsen und blühen und zum Frühling deines Lebens werden?

- Willst du dich erneuern in jeder Zelle deines Körpers in jeder Faser deines Seins?
    - Willst du erblühen in ein erfülltes Leben?

Dann bist du richtig in meinem 2-teiligen Kurs: Frühlingserwachen – wieder in die Freude finden.

Egal wie wild die Welt um uns herum agiert, ja egal in welcher Jahreszeit wir sind – es ist vermutlich immer wichtig, im Inneren in die Mitte der Freude, in die Mitte des Frühlings zu finden, um aus der Mitte unserer Kraft die Welt im Inneren und damit auch dort draußen zu verändern. Du kannst nicht erwachen, ohne andere zu wecken.

Was Dir der Kurs bringt

Der Kurs ist eine Mischung aus Wissen, konkreten Übungen und Imaginationen.

Teil 1: Öffnen, Sensibilisieren, Reinigen & Beleben
Teil 2: Lächeln & Begeisterung

In diesem Kurs, den ich Dir empfehle auf 2 Tage zu verteilen, zeige ich dir,

- wie du deinen Körper, dein Herz, deinen Geist reinigen und neu beleben kannst;
- wie du dich verbinden kannst, mit den Frühlingskräften in dir;
- wie du dich entfalten kannst in eine stabile Sonne, die immer scheint.

Lass dich überraschen, was möglich ist, wenn du dich auf die Reise zur Sonne in dir begibst.

Zum Preis von nur 39 Euro erhältst Du

- 2 Tage (und wenn Du willst Dein Leben lang) voller Freude
- über 4,5 Stunden an Videomaterial und alles auch als Audio
- Übungen für ein Mehr an Freude
- 4 Inspirationsblätter für Deine Praxis zu Hause
- 4 PDF mit Erklärungen
- 7 Imaginationen, die Dich durch den Alltag begleiten
- Musik für Begeisterung
- Alle Videos und Materialien stehen Dir dauerhaft zur Verfügung.
- Wertvolle Gutschein Codes für unsere anderen Kurse und Programme
- Bonus Blueprint: 12 Qualitäten für ein glückliches Leben
- Bonus: Video Emotionen loslassen

Bist du mit dabei?

Dann melde dich jetzt an.

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com

Jeder Frühling birgt die Magie neuen Lebens.

Ich freue mich auf dich.

Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag. Konfuzius

Herzlichst Alexandra

Was andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer über andere Webinare von Alexandra sagen

"Vielen Dank nochmals für den wunderbaren Kurs am Freitagabend. Es war einfach soviel mehr als ich erwartet hatte". Christine
"Bin so froh und dankbar, dass ich teilgenommen habe, ich bin wieder ich" Anna
"Alexandra, Du führst us zu einem tiefen bereichernden Leben" Gisela
"Ich danke für dieses kostbare Seminar!" Hildegard
"Ganz herzlichen Dank für diesen kreativen Kurs zur Selbstheilung." Hilmar
"Dieser Kurs erhält das Prädikat: sehr wertvoll! Tausend Dank euch Beiden" Ulrike
"Du bist für mich wirklich eine HEILERIN, ich danke dir sehr" Katharina
"Vielen Dank für diesen Abend! Er scheint mir eine reelle Chance zur Veränderung hin zu Gelassenheit zu sein - danke :-)" Sigrid

***Deine Trainerin auf dem Weg zur Freude ist Dr. Alexandra Kleeberg**, Psychoanalytikerin, Gruppentherapeutin, Autorin, Rednerin und noch vieles mehr. Seit über 40 Jahren gilt ihre große Liebe den Weisheiten der Menschheit: Rund um den Globus und zurück in der Zeit hat sie Verfahren, Geschichten und Erfahrungen zum Thema Selbstheilung gesammelt. Seit Jahrzehnten vermittelt sie ihr Wissen in ihrer Gruppenpraxis und schreibt Bücher. Inzwischen sind aus den Gruppen selbst viele neue Übungen und Erkenntnisse gekommen: Selbstheilung ist möglich! Und zwar auch über Onlinekurse. Das Thema Gelassenheit hat Alexandra über die Jahrzehnte in vielen Fortbildungen und eigenen Kursen beschäftigt - ihre Erfahrungen, die Inspirationen und die Rückmeldungen von den Teilnehmer*innen ihrer Seminare hat sie in diesen einzigartigen Kurs eingewoben.*

Lerne wieder Freude zu genießen. Lerne die Energie des Frühlings als deine Energiequelle kennen. Frühling kann immer sein.

Melde Dich jetzt an zum 2-teiligen Kurs mit Dr. Alexandra Kleeberg.

© Dr. Alexandra Kleeberg www.alexandrakleeberg.com