

# Neid und Eifersucht

## Psychologie der Gefühle

### Präsenz-Tagesseminar

Wer gibt gerne zu, neidisch oder eifersüchtig zu sein! Dabei gehören diese Gefühle zum Leben. Es ist lohnend, sich mit ihnen vertraut zu machen und etwas mehr über die Hintergründe zu erfahren. In diesem Tagesseminar geht es um einen konstruktiven Umgang mit diesen unbeliebten Gefühlen.

**Neidgefühle** erzählen viel darüber, was wir gerne möchten, uns aber nicht zutrauen, und diese Wünsche darum in einem Dornröschenschlaf gefangen halten, statt sie zu befreien und umzusetzen.

**Eifersucht** lässt sich ebenfalls sehr gut für die eigene Entwicklung nutzbar machen. Denn wohl kein anderes Gefühl wirft uns stärker auf uns selbst zurück und zwingt uns, mit uns Bekanntschaft zu machen.



<b>Themenschwerpunkte</b>	<p><b>Neid</b> erinnert uns an eigene ungenutzte Talente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologische Hintergründe erforschen, weshalb geheime Wünsche nicht umgesetzt werden</li> <li>• Strategieplan zur Umsetzung entwickeln</li> </ul> <p><b>Eifersucht</b> als Zeichen von Untreue zu sich selbst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was uns Eifersuchtsgefühle über unsere eigene Lebensgeschichte erzählt</li> <li>• Anleitung: Wie wir aus der Eifersuchtsfalle herauskommen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<p>Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen Im Austausch in Gesprächen Übungen und Anwendung von Strategien Persönliche Selbstreflexion</p>
<b>Kurs 593</b>	<p>Dienstag, 15. Oktober 2024</p>
<b>Kurszeiten</b>	<p>10.00 – 17.00 Uhr</p>
<b>Abschluss</b>	<p>Teilnahmezertifikat: Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet</p>
<b>Kursleitung</b>	<p>Brigitte Hieronimus, Dozentin, Referentin, Autorin</p>
<b>Kurskosten</b>	<p>CHF 285.- Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: <a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a></p>