



## „Die positive Seite meines Lebens“

### Zielsetzung:

Gerade in psychiatrischen Hilfesystemen ist der Fokus häufig auf die Defizite gerichtet, d.h. das was schwerfällt oder nicht ausreichend funktioniert. In dieser Gruppe soll es genau um die andere Seite gehen, d.h. was gut geht, was Mut macht, wo Glück oder Freiheit spürbar ist. Es geht um Achtsamkeit, um Wertschätzung, Vertrauen, Optimismus und Humor. Alles wichtige Elemente der sogenannten „Positiven Psychologie“.

### Was kann mir das bringen?

- Erlernen einer annehmenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber
- Sensibilisierung für Wahrnehmung des Augenblicks, d.h. auch der gegenwärtigen Körperempfindungen, momentanen Gedanken und Gefühle, Bedürfnisse
- Fokussierung auf positive Erlebnisse und eigene Ressourcen

**Vor allem soll es Spaß machen!!! 😊**

### Wie läuft das ab?

- Im ersten Teil: Blitzlicht und Achtsamkeitsübung
- Im zweiten Teil: Spielerische Auseinandersetzung mit den oben genannten Themen mittels Übungen und Integration in den Alltag

### Was sind die Rahmenbedingungen?

- Beginn: 07.12.22, Zeit: Mittwochs, 17:00 – 18:00, 14-tägig, Einstieg jederzeit möglich
- Gruppengröße max. 8

Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch im Büro unter 040 / 299 77 55 oder per Mail bei der Gruppenleitung: [Valeska.Hug@projektmaerz.de](mailto:Valeska.Hug@projektmaerz.de)