

# Beratungsstelle für seelische Gesundheit

## Offene Gesprächsgruppe Weiden

In der offenen Gesprächsgruppe, die von einer Fachkraft geleitet wird, besteht die Möglichkeit, sich Belastendes „von der Seele reden zu können“ und dabei eine große Bandbreite an Rückmeldung zu erhalten. Andererseits ist die Erfahrung, nicht der einzige Mensch mit Problemen zu sein, häufig sehr entlastend. Darüber hinaus bietet die Gesprächsgruppe Informationen, Ideen, Anregungen und auch die Chance, neue Menschen kennen zu lernen.

### Termine und Themen Januar bis Juni 2024

**10.01.     Harmoniestreber**

Die heutzutage gerne „people pleaser“ genannten Menschen, denen Harmonie und die Zufriedenheit ihrer Umwelt über alles geht, verlieren dabei eigene Bedürfnisse oft völlig aus den Augen. Damit besteht leider die Gefahr, dass sie auf Dauer selbst Schaden nehmen. Harmonie und ein gutes Miteinander sind sicherlich wichtige und wertvolle Zutaten einer funktionierenden Gesellschaft. Aber was ist das rechte Maß? Welche Gefahren gibt es? Und wie gelingt es, gesund in Harmonie mit seinen Mitmenschen zu leben?

**24.01.     offenes Thema**

**07.02.     Schlafhygiene**

Psychische Erkrankungen gehen oft mit Schlafstörungen einher. Und auch bei Stress kann unser Schlafrhythmus durchaus einmal aus dem Takt geraten. Dabei ist gesunder Schlaf wichtig für das gesamte physische wie psychische Wohlbefinden. Was bedeutet Schlaf für uns? Was zeichnet eine förderliche Schlafhygiene aus? Und welche Tipps und Regeln können bei Schlafstörungen helfen, um wieder in einen erholsamen Schlaf zu finden?

**21.02.     offenes Thema**

**06.03.     Sind wir eine Gesellschaft der „Jammerer“?**

Die aktuellen Zeiten sind durchaus belastend. Schnell ist die Versuchung groß, sich ins Klagen und Jammern zu verlieren. Doch bringt Jammern wirklich etwas? Oder blockiert es durch die Problemorientierung nur Lösungsmöglichkeiten? Was heißt „Jammern“ überhaupt? Welche Funktionen und positiven Aspekte kann es haben? Welche Risiken gibt es? Und wie kann man Vor- und Nachteile in eine gute Balance bringen?

**20.03.     offenes Thema**

**03.04. Positive Aktivitäten und Hobbys**

Im therapeutischen Kontext ist bei der Behandlung psychischer Erkrankungen immer wieder gerne die Rede von der Bedeutung „positiver Aktivitäten“. Warum sind sie so wichtig für unser seelisches Gleichgewicht und für unser Wohlbefinden? Welche vielfältigen Möglichkeiten gibt es, der Seele Gutes zu tun? Lassen Sie uns miteinander eintauchen in persönliche Erfahrungen und gemeinsam Ideen sammeln. Vielleicht können wir herausfinden, was Sie schon immer einmal machen wollten.

**17.04. offenes Thema**

**01.05. *entfällt***

**15.05. Prokrastination**

Viele Menschen kennen die Tendenz, Aufgaben immer wieder bis zur letzten Minute aufzuschieben. Trotz grundsätzlicher Motivation und dem Bewusstsein, dass die Erledigung der Aufgabe wichtig wäre, schafft man es nicht rechtzeitig aktiv zu werden. Warum neigen manche Menschen zu dieser „Aufschieberitis“? Welche Folgen bringt sie mit sich? Und gibt es Strategien, aus diesem ungünstigen Muster herauszukommen? Wie sind Ihre ganz persönlichen Erfahrungen?

**29.05. offenes Thema**

**12.06. Die Kunst der Selbstreflexion**

Sich zwischendurch in seinem täglichen Handeln zu hinterfragen, um durch die Erkenntnis von Zusammenhängen Impulse für Veränderung zu bekommen, ist wichtig. Aber manche Menschen neigen dazu, sich ständig und übermäßig zu hinterfragen. Sie verkopfen regelrecht und vernachlässigen dabei zu leben. Wie gelingt es, ein gutes Gleichgewicht zu finden? Welche Hilfsmittel und Strategien sind sinnvoll und was gilt es als Risiken zu beachten? Wie meistern Sie persönlich die Kunst der Selbstreflexion?

**26.06. offenes Thema**

**Die Teilnahme an der Gesprächsgruppe ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.**

**Die Gruppe findet alle 14 Tage, jeweils am Mittwoch von 15.30 – 17.00 Uhr statt.**

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth  
Bismarckstraße 21  
92637 Weiden  
09 61 /39 89 02 00**

