

Umgang mit Gefühlen und mehr

Je mehr wir in der Lage sind, unsere Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, desto eher gelingt es uns mit uns , mit Anderen und der „Welt“, wie sie ist, umzugehen.

Diese Gruppe widmet sich gezielt diesem Thema: der „Emotionsregulation“.

Des Weiteren wird das „Kohärenz-Erleben“ zum Thema gemacht und versucht, den Weg dort hin zu bahnen: sich verbunden und zugehörig fühlen, Sinn spüren und so trotz leidvollen und belastenden Kontextbedingungen „Erfüllung“ erfahren können.

So wird neben dem bewussten Umgang mit Emotionen auch an unbewussten Prozessen mit angeleiteter Meditation zum Konzept der „Wise Mind“ gearbeitet.

„Wise Mind“ wird als eine Integration des „emotionalen und des rationalen“ Geisteszustandes (M. Linehan, 1993) verstanden. Gelingt es – und dazu soll die Gruppe beitragen - in die Haltung der „Wise Mind“ zu kommen, sind wir eher in der Lage, „stimmige“ Entscheidungen zu treffen, in die sowohl emotionale als auch rationale Komponenten einfließen.

Wise Mind meint eine Weisheit, die jeder Mensch in sich trägt und die jeden Menschen mit der ganzen Welt verbindet. Wise Mind wird manchmal beschrieben als von Natur aus leuchtende und reine Erfahrung; als fließend und offen.

Die 4 Dimensionen der Wise Mind (Liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit) haben wir – so das Konzept der Wise Mind - bereits als Menschen in uns; die Gruppe soll helfen, diese zu entdecken und daran anzuknüpfen.
