

Sinn im Leben mit PEP - Wie PEP dabei hilft, eine sinnvolle Existenz zu gestalten und was PEPolog*innen von der Logotherapie und Existenzanalyse ganz praktisch lernen können.

Die Frage nach dem „Wozu soll das gut sein“ im Leben, haben wir uns vermutlich alle schon gestellt. Es ist ein tiefes Bedürfnis von uns Menschen, Sinn im Leben zu finden. Sinn stellt dabei für jeden etwas anderes dar und gibt Antwort auf die Fragen „Wozu soll das gut sein?“ oder „Wozu leben?“. Finden wir auf diese Fragen dauerhaft keine stimmigen Antworten für uns, machen sich existenzielle Sinnlosigkeit und Leere breit. Sie können Grundlage für psychische Leiden, wie z.B. Depressionen und Sucht werden.

Aber auch umgekehrt gilt: Gelingt es uns, das „Wozu“, also den Sinn in unserer jeweiligen Lebenssituation zu entdecken, fühlen wir uns auf breiter Basis seelisch gestärkt. Dabei geht es nicht darum, Sinn zu verordnen, sondern die ganz persönliche Sinn-Möglichkeit in der gegebenen Situation zu finden.

Dieser Workshop verbindet wesentliche Impulse aus der Logotherapie und Existenzanalyse (nach Viktor Frankl & Alfred Längle) mit den praktischen Werkzeugen von PEP.

Wir machen uns auf die Forschungsreise nach dem, was uns und natürlich unseren KlientInnen letztlich dabei hilft, ein sinnvolles Leben zu gestalten und unterstützen den Weg der Sinnfindung mit den bewährten PEP-Tools. Denn Sinnfindungs-Barrieren sind oft verbunden mit den Big Five Lösungsblockaden oder unbewussten roten Ampeln des KKT. Wir lernen, wie Lösungsblockaden und rote Ampeln mit den Grundmotivationen der Existenzanalyse (ich kann leben, ich mag leben, ich darf ich selbst sein, sinnvoll leben) zusammenhängen und eröffnen uns als PEPolog*innen damit ein weiteres grundlegendes Unterstützungsfeld für die Menschen, die wir begleiten.

Die Inhalte im Überblick, Sie

- erhalten fundierten Input zu den vier Grundmotivationen einer sinnvollen Existenz (nach Viktor E. Frankl / Alfred Längle)
- lernen persönliche Werte und ihr Potential für ein gelingendes Leben näher kennen
- erfahren, wie PEP bei der persönlichen Sinnsuche im Leben praktisch unterstützen kann
- üben sich darin, Sinnfindungsbarrieren mit Hilfe von PEP abzubauen

Referentin: Michaela Nüssel, Diplom-Psychologin & HP für Psychotherapie, zertifizierte Logotherapeutin (n. Viktor E. Frankl, DGLE), zertifizierte Atemtherapeutin (nach Grof / Michel), systemische Beraterin und Coach, seit über 20 Jahren in verschiedenen Fach- und Führungsfunktionen der Personal- und Organisationsentwicklung tätig, psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg am Benediktushof.

www.beratung-nuessel.de, <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/begleitungsangebot>