

lebensschule - was ist das?

lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln.

Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf psychoedukativen Methoden aus der modernen Psychotherapie, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. Jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, soll von diesem Wissen profitieren können.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

lebensschule forum zum menschsein



ein Projekt der
**Adventgemeinde
Rendsburg / Fockbek**

24787 Fockbek

Karl-Böge-Platz 3

Ansprechpartner:

Pastor Rudolf Rau

Tel. 04331-4374755

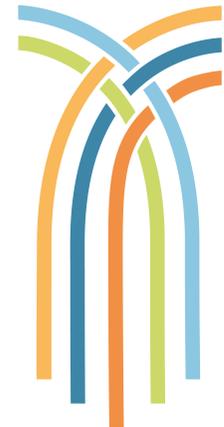
Email: rudolf.rau@adventisten.de



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS
ADVENTISTEN®

Sich vor
Depressionen
schützen lernen

Damit der Blues
nicht alles übertönt



lebensschule
forum zum menschsein

Depressive Störungen gehören weltweit zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins: Von allen körperlichen und seelischen Krankheiten raubt sie ihren Opfern die meisten gesunden, unbeschwerten Jahre. (Quelle: „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008)

Neben der medikamentösen Behandlung gibt es weitere Möglichkeiten, Depressionen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Darauf deuten Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis hin.

Wege aus der Schwermut zu finden, Licht ins Lebensdunkel zu bringen, sind Anliegen dieses Kurses. Wer nicht selbst betroffen ist, kann durch das vermittelte Wissen vielleicht anderen Menschen im persönlichen Umfeld weiterhelfen.

Die Kursinhalte wurden speziell für die Lebensschule von **Dr. Andreas Erben**, Pastor und Beratungspsychologe, zusammengestellt.



SICH VOR DEPRESSIONEN SCHÜTZEN LERNEN

<p>13. APRIL 2017 19.00 UHR</p> <p>Die Volkskrankheit verstehen</p> <p>Wie zeigt sich eine Depression? Wie entstehen Depressionen? Hilfsangebote</p>	<p>14. SEPTEMBER 2017 19.00 UHR</p> <p>In Schwung kommen</p> <p>Wie ich mich selbst besser motivieren kann</p>
<p>11. MAI 2017 19.00 UHR</p> <p>Meine Gedanken durchschauen</p> <p>Zusammenhänge zwischen Gedanken und Gefühlen</p>	<p>12. OKTOBER 2017 19.00 UHR</p> <p>Tugendhaft(ung) - Was es mir bringt Profil zu zeigen</p>
<p>08. JUNI 2017 19.00 UHR</p> <p>Meine Gedanken erziehen</p> <p>Gedankenmuster verändern</p>	<p>09. NOVEMBER 2017 19.00 UHR</p> <p>Realistische Ziele für mein Leben finden</p>
<p>13. JULI 2017 19.00 UHR</p> <p>Meine Balance bewahren</p> <p>Wie ich mit Ärger und Schuldgefühlen umgehen kann</p>	<p>14. DEZEMBER 2017 19.00 UHR</p> <p>Mich glücklich essen?</p> <p>Was gesunde Kost zu meinem Wohlbefinden beiträgt (Kursabschluss mit gemeinsamem Essen)</p>