

# **Freude – Zufriedenheit – Dankbarkeit – was uns bei der Arbeit stärkt und Schwung verleiht Ressourcen entdecken und Positives verankern mit Methoden der positiven Neuroplastizität**

Kurs Nr. S764

## **Das bringt Ihnen die Teilnahme der 2-tägigen Fortbildung:**

- Übungsorientierte imaginative und kontemplative Zugänge zu den heilsamen Ressourcen von Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit

**Termin:** Montag, den 21. September 2026 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr **und**  
Dienstag, den 22. September 2026 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

**Dozent:** **Paul Stammeier** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG), langjährige Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationspraxis, Lachyogatrainer-Ausbildung bei Madan Kataria, Clown-Training bei Moshe Chohen und David Gilmore; Hospizbegleiter

**Inhalt:** Die menschliche Evolution stattete uns mit feinen Sensoren für das potenziell Gefährliche und Unangenehme unserer Existenz aus und ermöglichte uns damit das Überleben. Viele der kleinen und großen erfreulichen Begebenheiten und Gelegenheiten unseres Alltags werden aufgrund dieser uns innewohnenden Tendenz der negativen Verzerrung übersehen und nicht wahrgenommen. Wenn wir uns diesen manifesten und potenziellen Schätzen unseres Lebens öffnen, bekommt unser Alltag eine andere Färbung. Freude und Dankbarkeit für all das, was stimmig, gut und heilsam in unserem Leben ist, können zu wesentlichen Bestandteilen eines inneren Gemütsklimas von Zufriedenheit, Verbundenheit und Erfüllung werden. Es werden achtsamkeitsbasierte Sichtweisen und Übungen zum Aufspüren, Einladen und Kultivieren von Freude und Dankbarkeit in ihren Grundzügen vorgestellt.

## **SCHWERPUNKTE DER ZWEITÄGIGEN FORTBILDUNG**

- Inputs zu neurowissenschaftlichen und psychotherapeutischen Sichtweisen zur Neuroplastizität, zur „positiven Psychologie“, zur Ressourcenorientierung im Rahmen des Achtsamkeitstrainings der „positiven Neuroplastizität“ nach Rick Hanson
- Übungsorientierte imaginative und kontemplative Zugänge zu den heilsamen Ressourcen von Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit
- Strukturierte Dialog- und Austauschrunden; Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen

**Zielgruppe:** Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg\*innen

**Kosten** € 339,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

**Seminarort:** Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

**Anmeldung:** FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61  
**E-Mail:** [info@bildungimfocus.de](mailto:info@bildungimfocus.de) **Anmeldeschluss:** 07.09.2026

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf [www.bildungimfocus.de](http://www.bildungimfocus.de)