

Vivian Dittmar
10. Mai 2016 um 19 Uhr

Jeder kennt das: Irgendetwas passiert und die innere Steuerung ist wie ausgehebelt. Alle guten Vorsätze schwinden dahin und oft erkennen wir uns selbst nicht mehr. Diese Form der emotionalen Aktivierung ist einer der häufigsten Gründe für menschliches Fehlverhalten.

Doch Gefühle und Emotionen sind steuerbar, so Vivian Dittmar. In ihrem Vortrag stellt sie ihren Gefühlskompass vor und gibt praktische Tipps, wie wir intelligent mit unseren Emotionen umgehen können. Damit es uns häufiger gelingt, der Mensch zu sein, der wir sein möchten.



Axel Hebenstreit

Vivian Dittmar ist Buchautorin und Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz.

Christoph Hatlapa
14. Juni 2016 um 19 Uhr

Kinder lernen den Umgang mit Emotionen zuerst in der Familie. Doch gerade hier sind die Emotionen sehr intensiv – sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern. Was brauchen Kinder, um ihre emotionale Intelligenz entwickeln zu können? Und wie können Eltern Unterstützung finden, um achtsam mit Emotionen umzugehen?

Christoph Hatlapa, Vater von sechs Kindern, kennt die Probleme, aber auch die Potenziale, die in Emotionen stecken. Er erklärt u.a., wie die Gewaltfreie Kommunikation in der Familie helfen kann, um Gefühle und Bedürfnisse zur Sprache zu bringen und Unstimmigkeiten friedlich aus dem Weg zu räumen.



privat

Christoph Hatlapa ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Zenmeister.

Emotionale Achtsamkeit im Alltag

Veranstaltungsreihe ab März 2016



XiXinXing/shutterstock

Weisheitstraining: Wissen – Meditation – Austausch

Das Weisheitstraining ist ein Angebot für alle, die unabhängig von Religion inneres Wachstum suchen und die erforschen möchten, wie Weisheit, Ethik und Glück in ihrem Leben zusammenhängen.

Der Ansatz ist interdisziplinär: Die Referenten sind Philosophen, Meditationslehrer und Psychotherapeuten.
Information, Termine und Anmeldung:

www.weisheitstraining.org

Die emotionalen Fallen der Konsumgesellschaft

Ulrich Schnabel

22. März 2016, 19 Uhr

Kaum etwas prägt unser Fühlen und Erleben so sehr wie die Emotionen Anderer. Forschungen zeigen, dass unser Verhalten oft stärker vom emotionalen Umfeld bestimmt wird als von den eigenen Überzeugungen. Das wissen auch Werbung, Medien und Politik: Sie alle sprechen primär unsere Gefühle an. Die Emotionen sind in der modernen Konsumgesellschaft zu einem umkämpften Objekt geworden.

Ulrich Schnabel geht der Frage nach, wie wir uns vor der subtilen emotionalen Beeinflussung schützen können. Er plädiert dafür, sich der verschiedenen Aspekte des Gefühlslebens bewusst zu werden, um den emotionalen inneren Kompass zu bewahren.



Ulrich Schnabel

ist Wissenschaftsredakteur der ZEIT in Hamburg und Autor erfolgreicher Sachbücher. www.ulrichschnabel.de

Emotionen in Grenzsituationen

Lisa Freund

19. April 2016, 19 Uhr

In Grenzsituationen werden wir mit der Unberechenbarkeit und Veränderlichkeit des Lebens konfrontiert. Gewohnte Strategien greifen nicht mehr. Wenn wir die Herausforderung annehmen, kann ein tiefgreifender Wandlungs- und Reifungsprozess initiiert werden.

Anhand von Beispielen und Erfahrungen mit lebensbedrohlicher Krankheit, mit Sterben und Tod zeigt Lisa Freund, welche Emotionen und Gedankenmuster in Krisen vorherrschen und wie Heilung und Wandlung geschehen kann. Denn Grenzsituationen bieten Chancen zu lernen und zu wachsen. Die Referentin stellt Methoden und Erkenntnisse vor, die helfen, mit dem Unberechenbaren achtsam umzugehen.



Lisa Freund ist seit 1990 in der Hospizbewegung aktiv und bildet Hospizkräfte aus. Sie arbeitet als Seminarleiterin und Supervisorin.

Was sagen uns Gefühle?

Emotionen bestimmen unser Leben. „Emotionale Intelligenz“ gilt als wichtige soziale Kompetenz. Es bedeutet, Gefühle von uns selbst und anderen bewusst wahrzunehmen, anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen.

Der 2. Teil der Reihe „Emotionen“ geht der Frage nach, wie Gefühle im Kontext von Ereignissen, Begegnungen, früheren Erfahrungen und Gedanken entstehen. Was sagen uns Gefühle und wie können wir sie nutzen, um unser Leben mehr zu gestalten?

An jedem der vier Abende geht es um konkrete Zusammenhänge, in denen Emotionen eine Rolle spielen: In Werbung, Medien oder Politik wird an unsere Gefühle appelliert, damit wir etwas kaufen, glauben oder tun. Wie können wir uns vor Manipulation schützen?

In Grenzsituationen wie schwerer Krankheit sind Emotionen besonders intensiv. Besonnenheit ist hier wichtig, damit wir in schwierigen Momenten bei uns bleiben können.

Starke Emotionen gibt es tagtäglich auch in der Familie. Wie können Eltern Unterstützung finden, um Kinder zum gesunden Umgang mit Emotionen anzuleiten?

Referenten aus verschiedenen Disziplinen erörtern den Zusammenhang zwischen Emotionen, Achtsamkeit und ethischem Verhalten. Die Abende geben Anregungen, um mit emotionaler Aktivierung umzugehen. So kann es gelingen, mehr im Einklang mit unseren Werten zu leben.

Organisatorisches

Gebühr und Anmeldung: Die Eintrittsgebühr pro Abend beträgt 12 Euro, die Sie bitte an der Abendkasse zahlen. Bitte melden Sie sich per E-Mail an, das ist wichtig für unsere Planung:

anmeldung@ethik-heute.org

Die Veranstaltungen finden statt in den Räumen der GLS-Bank, Düsternstraße 10 in Hamburg, nahe S-Bahn Stadthausbrücke. Beginn: 19 Uhr

Der Veranstalter

Das *Netzwerk Ethik heute* ist eine Plattform für den Dialog über ethische Fragen und innere Werte. Im Zentrum der Arbeit steht die Kultivierung einer Ethik des Herzens, die sich aus inneren Quellen wie Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit speist.

Die gemeinnützige Organisation betreibt eine Website mit redaktionellen Inhalten, die regelmäßig aktualisiert wird.

www.ethik-heute.org

Impressum: Netzwerk Ethik heute, Johnsallee 62, 20148 Hamburg, V.i.S.d.P.: Birgit Stratmann, Gestaltung: Olga Poljakowa, Druck: Alsterpaper, E-Mail: info@ethik-heute.org, www.ethik-heute.org, gedruckt auf 100%-Recyclingpapier