

## 24/1-GB-01

### „Alt wie ein Baum, möchte ich werden“ und gesund bleiben!

Ein Baum braucht Wasser, Sonne und gute Erde, um zu wachsen und zu leben. Wasser, Sonne und Erde sind im übertragenen Sinne für uns Menschen jeweils etwas anderes. Jenseits von Grundbedürfnissen wie Nahrung oder Sicherheit gibt es Bedürfnisse, ohne deren Erfüllung wir dauerhaft zu erkranken drohen. Meist werden uns diese aber nicht oder erst sehr spät bewusst. Gefühle von Stress, Angst, Unruhe, Unzufriedenheit sind wichtige Signalgeber, um auf diese Bedürfnisse aufmerksam zu machen.

Der Workshop eröffnet einen Raum sich der eigenen essenziellen Bedürfnisse noch einmal bewusster zu werden:

- Wie viel Freiheit brauche ich?
- Wie viel Struktur ist mir wichtig?
- Wie viel Austausch brauche ich mit meinen Mitmenschen?
- Erlebe ich genug Verständnis?
- Fühle ich mich ausreichend wertgeschätzt?
- ...

Nach dem Erkennen der eigenen Bedürfnisse geht es um die Möglichkeiten der Erfüllung. Wie viel Einfluss haben wir auf die Erfüllung unserer individuellen Bedürfnisse? Was kann ich tun, wenn ich keinen oder nur wenig Einfluss habe?

Je unabhängiger vom Verhalten anderer wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen können, desto selbstbestimmter, stärker und gesünder können wir Herausforderungen meistern und auch in Krisen mit Ruhe und Besonnenheit immer wieder neue Wege finden.

Termin: 12.04.2024 v. 09:30 - 15:30Uhr  
Kursleiter: Maria Schäfer - Soziologin und systemische Therapeutin  
Ort: Kita Kinderland  
Garzauer Chaussee 1, 15344 Strausberg  
Zielgruppe: Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Sozialpädagogische Fachkräfte  
Kosten: GEW-Mitglieder 30,-€, Nichtmitglieder 60,-€  
incl. Getränke und Verpflegung  
Anmeldeschluss: 05.04.2024

**Anmeldung:** [www.gew-brandenburg.de/service/weiterbildung/](http://www.gew-brandenburg.de/service/weiterbildung/)

