

Freiheit durch Selbsthilfe

Vortrag mit anschließendem Workshop

Zu meiner Person,

Christiane Rösler, (Jg 1978), Grundschullehrerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, selbständiger Coach und Lernberaterin im tiergestützten Kontext.

Mehrjährige Psychiatrie-Erfahrung mit positiver Erfolgsgeschichte

Ich berichte von meinem Weg in die Freiheit aus einem psychiatrisch-geschlossenen System mit Bewertungen, Abwertung und Verurteilen persönlicher Lebenskrisen.

Diese Bewertungen habe ich an einem Punkt in meinem Leben begonnen zu hinterfragen und umzuwandeln in meine ganz eigene Freiheit von diesen (psychiatrischen) Bewertungen, um dann den nächsten Schritt in die Freiheit zu Neuem gehen zu können (vgl. Nietzsche).

Ich habe entschieden, welche Bewertungen ich bestimmten Ereignissen selbst gebe.

Eigene Werte wie Humor, Kreativität, Selbstliebe und meine Lebendigkeit sind mir begegnet.

Neue berufliche Möglichkeiten haben sich mir eröffnet.

Harold Whitma schrieb:

„Frage dich nicht, was die Welt braucht. Frage dich, was dich lebendig werden lässt, und dann geh und tu das. Was die Welt nämlich braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind.“

Was hat mich zu meiner eigenen Lebendigkeit ermutigt?

Wie können andere Menschen von meinem Beispiel lernen, um Selbsthilfe für sich erfahren zu können?

Wie kann man Selbstwirksamkeit als starke Kraft im Heilungsprozess erlebbar machen?

Diese Fragen möchte ich während meines Beitrages aufgreifen und Diskussionsmöglichkeiten eröffnen.