



Emotionale Kompetenz als Ausdruck emotionaler Intelligenz

Wie mit Emotionen im Alltag gewinnbringend umgehen

WANN	Donnerstag 30. April 2020 19.30–21.00 Uhr
WO	3006 Bern Liga Leben und Gesundheit Thunstrasse 69
REFERENT	Daniel Zwiker Psychotherapeut und Theologe
KOSTEN	Eintritt frei!
INFO	Simone Wyss 076 503 47 30 simone.wyss@llg.ch www.llg.ch



Emotionale Kompetenz als Ausdruck emotionaler Intelligenz

Wie mit Emotionen im Alltag gewinnbringend umgehen?

«Ebenso kann ein jeder leicht in Zorn geraten... Das Wem, Wieviel, Wann, Wozu und Wie zu bestimmen, ist aber nicht jedermanns Sache und ist nicht leicht.»

Aristoteles

Die menschliche Psyche verarbeitet Situationen mit Hilfe von Emotionen und durch den Verstand. Zusammen bilden diese beiden Systeme ein Team, um sich in der Lebenswelt zurechtzufinden und gute Entscheidungen zu treffen. Der Verstand kann sich vom inneren Erleben und somit von den Emotionen entfernen, weil diese nicht wahrgenommen oder sie abgewertet werden. Damit wird ihnen keine oder wenig Beachtung geschenkt. Manchmal werden sie so störend erlebt, dass sie unter den Teppich gekehrt werden.

Wie kann ich Emotionen wahrnehmen, erfahren, ihre Bedeutung für eine Situation erkennen und sie in meine Lebenswelt integrieren? Wie kann ich sie in meinem Alltag konstruktiv nutzen? Wie finden so Herz und Verstand, Emotion und Denken zusammen zu einem Team, in dem sie sich ergänzen und mein Leben positiv bereichern? Wie finde ich zu emotionaler Tiefe und Wärme in Beziehungen?

Zum Referenten:

Daniel Zwiker arbeitet seit 20 Jahren als Psychotherapeut auf dem Siloah-Areal in Gümligen, davon 9 Jahre in eigener Praxis und begleitet Jugendliche, Erwachsene und Paare. Er studierte Theologie und engagierte sich 10 Jahre in verschiedenen Gemeinden mit Schwerpunkt Jugendarbeit. Danach absolvierte er den Magisterstudiengang in Sozialen Verhaltenswissenschaften in Deutschland, das Ergänzungsstudium in Psychotherapiewissenschaften und die Weiterbildung in personenzentrierter Psychotherapie in Zürich. Er ist seit über 30 Jahren mit Regina verheiratet.

WANN

Donnerstag | 30. April 2020 | 19.30–21.00 Uhr

WO

3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69

REFERENT

Daniel Zwiker | Psychotherapeut und Theologe

KOSTEN

Eintritt frei!

INFO

Simone Wyss | 076 503 47 30

simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

