

Uhrzeit	Programminhalt
15.45 Uhr	Ankommen ... Check von Bild, Ton, Mikro
16:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Referentin
16:05 Uhr	<p><b>Teil I: Die 5 Ebenen der Schmerzverarbeitung u. ihre Funktion</b></p> <p>Ziel d. Seminars,            Unterschiede rechte/linke Gehirnhälfte            Der Schmerzverarbeitungspfad (Überblick),            Ebene 1: „Bindungszentrum“            Ebene 2: „Wächter“  <b>Übung: Hilfen, um zur Ruhe zu kommen</b>            Ebene 3: „Abstimmungszentrum“            Ebene 4: „Identitätszentrum/Freudezentrum“            Ebene 5: „Bibliothek/Speicher“            Erfolgreiche (Schmerz-)Verarbeitung – was bedeutet das?            (Austausch/Rückfragen)</p>
17:00 Uhr	Pause
17.05 Uhr	<p><b>Teil II: Wie wirken sich Belastung und Schmerz auf den einzelnen Gehirnebenen aus?</b></p> <p><b>Was hilft jeweils?</b></p> <p><b>Übung: Ruhig werden in Gottes Gegenwart</b>            „Schaltkreise für Beziehung“ (RS) und unser „Sweet Spot“            (Rückfragen)</p>
18 Uhr	Pause
18.05-18.15 18.15-18.45	<p><b>Breakout-Rooms: Übung Schmerzebenen erkennen (10 Min.)</b>            Beispiele Ebene 1-5</p>
18.45 bis 19.00	<p><b>Teil III: Kapazität stärken, um Schmerz zu verarbeiten</b>            (Rückfragen/Abschluss)</p>