

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