

➤ Psychologie und Psychotherapie

Gefühle lesen lernen – Schlüssel zur inneren Freiheit

Gefühle sind keine Störfaktoren, sondern Botschaften – präzise Hinweise auf das, was wir brauchen. Wer den Unterschied erkennt zwischen dem reinen Gefühl Wut und der Wut auf jemanden, versteht den Kern jeder Emotion: Sie möchte gesehen, anerkannt und gelebt werden.

In diesem Seminar lernen Sie, Gefühle nicht länger zu verdrängen oder sich von ihnen überwältigen zu lassen. Stattdessen öffnen Sie sich für ihre Kraft und ihren Sinn. Sie erfahren, wie Sie Emotionen als Wegweiser nutzen, um Blockaden zu lösen, innere Klarheit zu gewinnen und persönliche Freiheit zu entwickeln.

Sie entdecken Methoden, die Ihnen helfen, unangenehme Emotionen auf ihre ursprünglichen Ursachen zurückzuführen – und sie dann neu zu arrangieren. So verwandeln sich Angst, Traurigkeit oder das Gefühl, nicht dazugehören, in Ressourcen, die Ihre persönliche Entwicklung fördern.

Das Seminar ist praxisnah gestaltet: Sie arbeiten mit bewährten Methoden der Selbstwahrnehmung, Reflexion und Kommunikation – einzeln, in Partnerübungen und in der Gruppe. Dabei lernen Sie Techniken, die nicht nur für Ihre eigene Entwicklung wertvoll sind, sondern auch in beratenden oder therapeutischen Kontexten sofort eingesetzt werden können.

Inhalte:

- Gefühle und Emotionen – Definition und Grundlagen
- Wie unangenehme Emotionen entstehen und wirken
- Eigene Themen erkennen und verstehen
- Wertschätzung und Anerkennung für sich selbst entwickeln
- Methoden der Auflösung und Integration erlernen
- Übertragung in den Alltag: Rollenspiele, Kommunikationsübungen, Praxisbeispiele

Für wen ist das Seminar geeignet? Für alle, die ihre Gefühle nicht länger als Last, sondern als Ressource begreifen möchten. Für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen. Und für Fachleute, die ein klares, einfaches und zugleich kraftvolles Werkzeug in ihre Arbeit integrieren möchten.

Termine

Mo, 16.03.2026
10:00-19:00 Uhr

Di, 17.03.2026
10:00-19:00 Uhr

Preis

340,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Freiburg
Bertoldstr. 65 (1. OG)
79098 Freiburg
Tel. 0761-70 28 71

Seminarnummer

SSA78160326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 04.02.2026

Dozent

Marco Gerhards

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.