



Bern – Biel – Thun

Wissensforum 2 / 2021

Workshops und Vorträge für mehr Lebensqualität in den Bereichen Psychologie, Gesundheitsförderung, Sucht und Lebensgestaltung.



BERN

Lieben was ist - «The Work» of Byron Katie

«The Work» wurde von Byron Katie entwickelt und kann z.B. bei Beziehungsproblemen, Trauer, beruflichen Problemen und Krankheiten Unterstützung bieten. Anhand von 4 konkreten Fragen werden eigene Gedanken unter die Lupe genommen und deren Wirkung überprüft. Dieses einfache Vorgehen hilft, sich und seine Gefühle anders wahrzunehmen und eine neue Perspektive einzunehmen. Die Referentin vermittelt die wichtigsten Grundzüge von «The Work», sodass die Teilnehmenden im Anschluss kleine Schritte umsetzen können.

Datum / Zeit: Donnerstag 16. September 2021, 19.30 – 21.00 Uhr (!)
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern
 Leitung: Tina von Siebenthal, Coach für The Work of Byron Katie (vtw),
 dahin Coaching für The Work, www.dahin.ch
 Anmeldung: bis 9. September 2021

Die Heilkraft der Vergebung entdecken

Mit Ärger und Wut konstruktiv umgehen lernen

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen. Die Meisten spüren, wie dies ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. In der Tat gehen viele Krankheiten auf Angst, Wut und Schuldgefühle zurück. Wie können Sie frei werden von dem, was man Ihnen angetan hat? Wie verhindern, dass diese ungerechte Tat Ihr weiteres Leben bestimmt? Der interaktive Vortrag geht nicht nur auf den Zusammenhang zwischen Vergebung und Gesundheit ein, sondern zeigt Wege auf, wie auch ihr Leben leichter werden kann.

Datum / Zeit: Donnerstag 18. November 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern
 Leitung: Dr. med. Ruedi Brodbeck, Facharzt Allgemeine Innere Medizin
 FMH, spez. Psychosomatische und Psychosoziale Medizin
 SAPP, Diplom für Biblische Theologie
 Anmeldung: bis 11. November 2021

Standort der Veranstaltungen in Bern



● Hotel Kreuz

Anmeldung und Kosten

CHF 15.– für alle Interessierten
 CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder
 CHF 5.– mit KulturLegi und für Studierende
 Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Die Vorträge richten sich grundsätzlich an alle Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass Sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.

Anmeldung mit Adresse an

Blaues Kreuz Fachstelle Bern, Zeughausgasse 39, 3011 Bern,
 fs.bern@blaueskreuzbern.ch oder telefonisch unter 031 311 11 56
Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss

Freiwillige gesucht...

... in unseren alkoholfreien Treffpunkten in Bern, Biel und Thun für die Betreuung von Gästen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Tel. 031 398 14 00, www.besofr.blaueskreuz.ch



Nahtoderfahrungen – Ein ergreifendes Erlebnis?

Berichte von Nahtoderfahrungen können erschüttern, irritieren, polarisieren: Es gibt Menschen, die von fremden, verstörenden oder auch unfassbar schönen Welten erzählen. Sie haben sich emotional geborgen gefühlt, erinnern sich an diesen Ort und an diesen Moment Jahre und Jahrzehnte später. Aussenstehende können solchen Berichten mit Skepsis, Kritik oder gar Ärger begegnen. Der Sozialwissenschaftler Stefan Nadile, M. A., hat sich im Rahmen seiner Forschungsarbeit mit dem Thema beschäftigt und gibt Einblick in die Ergebnisse seiner Studie.

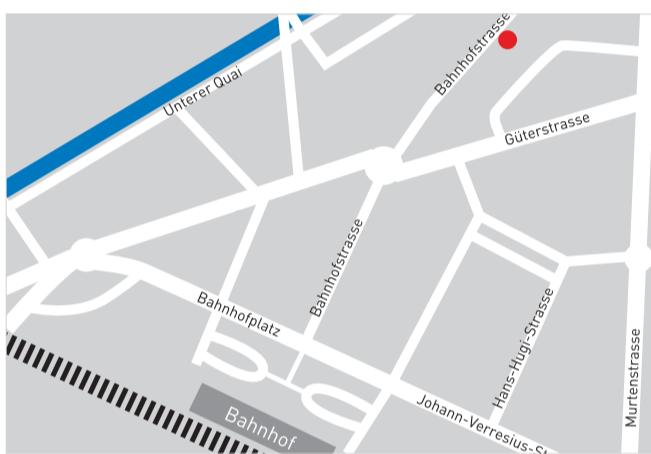
Datum / Zeit: Donnerstag 2. Dezember 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Selbsthilfe Beratungszentrum, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel
 Leitung: Stefan Nadile, M. A. Sozialwissenschaftler, www.nahtod.ch
 Anmeldung: bis 25. November 2021

Placebo- & Nocebo – was heilt und was schadet?

Placebo- und Nocebophänomene sind faszinierende Beispiele für Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Sie stellen messbare neuropsychologische Prozesse des Gehirns dar, die einen positiven (Placebo) oder auch negativen (Nocebo) Einfluss auf Heilungsprozesse haben. Der Vortrag erläutert das gesundheitsfördernde Potenzial von Placebo- und Noceboprozessen und stellt wichtige neuropsychologische Mechanismen dar. Es wird praktisch vermittelt, wie durch die Kommunikation der Sprechenden Medizin wirksame Behandlungen optimiert werden können.

Datum / Zeit: Donnerstag 4. November 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Selbsthilfe Beratungszentrum, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel
 Leitung: Dr. sc. ETH Peter Krümmenacher, Neuropsychologe & Coach für Potenzialentfaltung, Gründer und Leiter brainability GmbH; <https://brainability.ch/>
 Anmeldung: bis 28. Oktober 2021

Standort der Veranstaltungen in Biel



● Selbsthilfe Beratungszentrum

THUN

Erste Schritte in oder vor der Krise

Jede zweite Person in der Schweiz kennt Krisenzeiten. Diese äussern sich unterschiedlich – von schwierigen Gefühlen bis zu verschiedenen Formen psychischer Erkrankungen. Wie gelingt es mir hin- anstatt wegzuschauen? Begegnung wagen ist wichtig und richtig. Doch wie soll ich das tun? Wie kann und soll ich helfen und dabei selbst in einer guten Balance bleiben? Diesen Fragen wollen wir im Wissensforum nachgehen. Die Referentin Gisella Bächli gibt im Referat von ihrem Wissen und ihrer Erfahrung weiter.

Datum / Zeit: Donnerstag 28. Oktober 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
 Leitung: Gisella Bächli, Sozial- und Theaterpädagogin, zertifizierte Ersthelferin und Instruktorin i.A. ENSA
 Anmeldung: bis 21. Oktober 2021

Erholsamer Schlaf – bloss ein Traum?

Rund ein Drittel eines Tages verbringen wir mit schlafen. Doch bis zu einem Viertel der Bevölkerung leidet unter chronischen Schlafstörungen. Das dadurch verursachte Leid ist enorm und es gibt Hinweise darauf, dass verschiedene Krankheiten mit Schlafmangel in Verbindung stehen. Grund genug, diesem alltäglichen Thema Beachtung zu schenken. Der Referent zeigt in diesem Vortrag Möglichkeiten auf, wie Sie Ihre Schlafqualität positiv beeinflussen können.

Datum / Zeit: Donnerstag, 2. Dezember 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
 Leitung: Daniel Schärz, Schlafspezialist www.derschlafspezialist.ch
 Anmeldung: bis 24. November 2021

Standort der Veranstaltungen in Thun

