

# VEREIN FÜR SOZIALE BILDUNG

## Mit Frohsinn und Zuversicht das Leben gestalten — Ängste, Stress- und Überforderungsgefühle überwinden

Wann: **Samstag, 7. Februar 2026**

Wo: Dübendorf. Im Schossacher 17, ab Bahnhof Dübendorf 5 Minuten mit dem Bus 756 bis Haltestelle Schossacher

Kosten: **80.- SFr.** - Vorgängig per Überweisung

Verpflegung: Im Restaurant oder selbst im Seminarraum

**Ablauf:** Kennenlernen: 9.00

4 Module: 9.15- 11.00, 11.30 – 13.00, 15.00 – 16.30, 17.00 – 18.30

Leider fühlen sich viele Menschen vom Leben so stark überfordert oder sogar gestresst, dass sie sich nur von einer Auszeit ein wenig Erholung versprechen. Wie ist es möglich, im Alltag frohsinnig sein zu können und zuversichtlich durchs Leben zu gehen?

Wie kann es sein, dass Menschen trotz – oder gerade wegen – vieler Aufgaben meistens beglückt und erfüllt von den vielen freundschaftlichen und erkenntnisreichen Erlebnissen zu Bett gehen? Sind das Glückspilze oder wie haben sie diese innere Haltung entwickeln können?

Wie kann das eigentlich möglich sein, dass neugierige und weltoffene Säuglinge und Kleinkinder, weitgehend ohne erkennbare Stressgefühle und Freizeitwünschen wochen- und monatelang unaufhörlich motorisch schwierigste Kunststücke entwickeln, ständig neue Menschen in verschiedensten Gefühlslagen kennenlernen, unaufhörlich Gegenstände mit Händen und Mund untersuchen, mit Krabbeln Muskelgruppen trainieren und mit grösstem Aufwand sprechen und laufen lernen? Anstatt gegen solche Zumutungen zu protestieren, zeigen sie Freude daran, wenn andere sich dabei mitfreuen.

Warum gelingt es vielen schon bald nicht mehr, den Alltag mit Interesse und Frohsinn zu meistern und zuversichtlich durchs Leben zu gehen? Wie kommt es dazu, dass nach und nach so viele Ängste entstehen, sogar Stress- und Überforderungsgefühle, auch bei selbst gewählten Berufs- und Freizeitaktivitäten, ja sogar in der Kindererziehung, in Freund- und Partnerschaften?

Dahinter stehen unverstandene Gefühlsüberzeugungen, maladaptive Lebensstrategien und Irrtümer in den Lebenszielen, was zu Selbstzweifeln, Unruhe, Rückzug und Nervosität führen kann.

An diesem Seminar kann man erfahren, wie man die unbewusste Lebenslogik verstehen lernen. Wir freuen uns auf einen frohsinnigen, gefühlsverbundenen gemeinsamen Tag.

Herzliche Grüsse

**Anmeldung:** [www.soziale-bildung.ch](http://www.soziale-bildung.ch)

**Fragen:** [susanne.arnold@sunrise.ch](mailto:susanne.arnold@sunrise.ch), 0041 56 664 20 28, Natel: 079 457 13 20

**Konto** für die Überweisung: Raiffeisenbank: CH17 8080 8004 6149 9149 6: 80 Franken