Epilepsie und Selbstwirksamkeit 2.0

Im Jahr 2020 wurde unser alltägliches Leben durch Corona & Co. stark eingeschränkt. Die Folgen der sozialen Kontaktsperre und Isolation waren u.U. Nervosität, innere Unruhe, Ängste, die ebenso mit der Neudiagnose Epilepsie einhergehen können. Die Hirnforschung weiß heute, dass jede Emotion im Gehirn Veränderungen auslöst, die für die Aussendung von Botenstoffen und Hormonen sorgen. Diese Stoffe wirken dann auf den Körper ein. Und der Körper vergisst nichts. Jede Belastung und Verletzung wird gespeichert und gesammelt. Werden Ereignisse verarbeitet statt verdrängt, können wir selbstwirksam aktiv werden, wodurch der Körper immense Selbstheilungskräfte freisetzt: Unsere Resilienz wird gestärkt und das eigene Leben wieder bunter. Hierfür ist es jedoch wichtig, sich mit seiner eigenen individuellen Geschichte zu befassen: Was hat mich geprägt? Worin unterscheide ich mich von anderen Betroffenen? Wie gehe ich mit meiner Epilepsie um? Habe ich sie heilsam integriert und als einen Teil von mir akzeptiert? Wie kann ich einen selbstwirksamen Umgang mit ihr lernen? Was kann ich tun, um selbst für mich zu sorgen? Wie möchte ich in Zukunft mit meiner Epilepsie in Bezug auf meine Arbeit, im Familien- und Freundeskreis umgehen? Wie kann ich meine individuelle Anfallsbereitschaft eigenmächtig minimieren und aktiv beeinflussen? Vieles, was wir tun und warum und wie wir es tun, geschieht unbewusst. Selbstwirksamkeit bei Epilepsie soll Betroffenen einen geschützten Raum bieten, Strategien zu erarbeiten, um das Leben aktiv zu lenken und zu seinem Gelingen beizutragen. Es werden Wissensinhalte und Instrumente zu Selbstwahrnehmung, Durchsetzungsvermögen, soziale Unterstützung und Positives Denken vermittelt. Schwierige Situationen, Herausforderungen und Krisen sind Chancen zum persönlichen Wachstum. Ziel des Seminares ist es, Menschen mit Epilepsie zur Wiederherstellung von umfassender Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude zu verhelfen, dem wohl größten (Glücks-) Geschenk, das man an sich selbst machen kann. Das Leben ist schön. Von einfach war nie die Rede.