

**Dienstag, 19 - 21 Uhr in der Kulturwerkstatt des GPZ Ravensburg,
Reichlestraße 4, 88212 Ravensburg, Telefon 0751 25577**

Programm 2020

- 14.01. **„Wirklich erreichen kann man etwas nur gemeinsam“**
Meine Erfahrungen mit Konkurrenz und Kooperation
- 11.02. **„Ich habe alles versucht um zu helfen - erfolglos“**
Angehörige im Spannungsfeld zwischen Hoffnung und Verzweiflung
- 10.03. **„Da müsste ich über meinen Schatten springen“**
Schattenseiten meiner Persönlichkeit – kenne ich sie, kann ich Sie verändern?
- 07.04. **Was mich tief bewegt (hat)**
Wir sprechen über bewegende emotionale Erlebnisse und die Spuren,
die sie hinterlassen haben
- 12.05. **Tabu-Themen**
Worüber nicht gesprochen wird/wurde, aber gesprochen werden sollte
- 16.06. **Zuhören lernen, ohne zu bewerten**
Wie es gelingen kann, die Welt des/der anderen besser zu verstehen
- 07.07. **Was mich krank gemacht hat**
Welche Einflussfaktoren sind mir klar, was bleibt ein Rätsel?
- 15.09. **Gesund bleiben – worauf muss ich achten?**
Habe ich dazu den Willen? Kenne ich meine Stolpersteine?
- 13.10. **„Das halte ich nicht mehr aus“**
Mein Umgang mit starken Belastungen – ein Erfahrungsaustausch
- 10.11. **Zuhause sein – was mir das bedeutet**
Bin ich zufrieden, unzufrieden, wünsche ich mir Veränderungen?
- 08.12. **Liebe in meinem Leben**
Habe ich Liebe erfahren? Kann ich Liebe geben? Was bedeutet sie mir heute?

Moderation: Dipl.-Psych. Wolfgang Valet, Eisenbahnstraße 7, 88212 Ravensburg

Telefon 0173 8073670, E-Mail: wolfgangvalet@gmx.de

Das Trialog-Forum Ravensburg ist ein Angebot der Träger-
gemeinschaft des Gemeindepsychiatrischen Verbundes des
Landkreises Ravensburg (GPV).

Weitere Informationen zum Trialog-Forum und zum GPV
finden Sie unter: www.ibb-ravensburg.de