

VORTRAG

# EMOTIONSREGULATION

EIGENE GEFÜHLE BESSER VERSTEHEN  
UND STEuern KÖNNEN



Gefühle begleiten uns den ganzen Tag, sie sind Teil unseres Menschseins und unserer Persönlichkeit.

Manchmal tauchen negative Gefühle in Situationen auf, in denen wir besonnen handeln sollten.

Wie können wir in solchen Situationen souverän bleiben, worauf verweisen die unterschiedlichen Gefühle eigentlich - sie treten ja nicht grundlos auf!

Ein spannender Vortrag mit dem oberösterreichischen Kommunikationsberater, Coach und Soziologe  
**Dr. Markus Pöcksteiner**

**Mittwoch 29. Oktober 2025**  
**um 19:30 Uhr**  
**in der Aula der Volksschule**  
**Andelsbuch**

Mitglieder € 9,00  
Nichtmitglieder € 18,00

**Kneipp** Aktiv-Club  
Andelsbuch