

Konzeption und Leitung

Beratungspraxis Christiane Schmidt
Supervision, Coaching, Training
T 2 - 12, 68161 Mannheim
Tel + Fax. 0621 - 2 99 99 20
www.Christiane-Schmidt.de
mail@Christiane-Schmidt.de

Loslassen?

Wenn ja, was? Und wie?

*Workshop für Mitglieder
der Selbsthilfegruppe
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Mannheim-Vogelstang*

3. März 2012

*in den Räumen der Frauenselbsthilfe nach Krebs
Mannheim-Vogelstang
(Krankengymnastikpraxis Bluhm)*

“Loslassen? Wenn ja, was? Und wie?”

Liebe Mitglieder der Frauenselbsthilfe
nach Krebs Mannheim-Vogelstang!

Ich freue mich auf die nächste Fortsetzung unserer Workshop-Reihe am 3. März 2012 unter dem von Ihnen gewählten neuen Motto “Loslassen? Wenn ja, was? Und wie?” Zur Information für diejenigen, die zum ersten Mal dabei sein werden: In den ersten Workshops 2003 und 2004 haben wir zum Thema “Mit Angst, Wut und Trauer vertrauensvoll leben” gearbeitet. Daraus hat die Gruppe das Motto “Schritt für Schritt ins neue Leben” für die Workshops 2005 und 2006 erarbeitet. Im fünften Workshop 2008 war das Motto “Glaube, Liebe, Hoffnung”, aus dem für 2009 das Thema “In mir selbst und in der Selbsthilfegruppe Kraft und Frieden finden” entstand. Daraus folgte das lebensgeschichtliche Motto “Mit mir selbst im Reinen sein” für 2011. Aus der Arbeit dieses Workshops entwickelte die Gruppe dann dieses neue Thema und die Frage des “Loslassens”.

Ablauf des Tages

Wir beginnen um 9.00 Uhr und beenden den Tag um 18.30 Uhr. Eine Mittagspause von ca. 1 Std. ist vorgesehen. Weitere Pausen werden je nach Bedarf der Gruppe gemacht. Es können bis zu 12 Personen teilnehmen.

Inhalte und Methoden

Gespräche im Plenum

- Raum schaffen für Ihre Geschichten, die Sie in Verbindung bringen mit dem Motto des “Loslassens”, das heißt: Raum schaffen zum Erzählen, sich gegenseitig zum Erinnern und zum Erzählen einzuladen...
- Was in meinem Leben ist reif, losgelassen zu werden?
- Woran hänge ich ganz besonders? Was fällt mir schwer, loszulassen, obgleich es vielleicht hilfreich und sinnvoll für mich wäre?
- Welche Geschichten vom Loslassen bestärken und ermuntern

mich dazu, loszulassen?

- Welche meiner Lebensgeschichten erzählen und zeigen mir konkret, wie ich loslassen kann?
- Welche Glaubenssätze in meiner Lebensgeschichte möchte ich bewahren? Welche geben mir Halt und engen mich nicht ein?
- ... und natürlich alles, was für Sie zu diesem Thema für Sie auch noch dazu gehört.

Übungen

- assoziative Vorstellungsrunde mit eigener Aussage zum Loslassen: z.B. ein Glaubenssatz, den Sie loslassen möchten, eine Überzeugung, die Sie ändern möchten, eine Verhaltensweise, die Sie so nicht mehr praktizieren möchten...
- Meditation im Sitzen (nach Wunsch auch auf Stühlen...)
- Eutonie-Übung: ins Stehen und Gehen und mit Musik in fließende Bewegung kommen
- Gestaltungsübung in Stille (mit Stiften und Papier)
- Assoziative Deutungen als Spurensuche, um Möglichkeiten des Loslassens zu entdecken
- Kleingruppengespräche zum lustvollen Herausfinden weiterer Ideen, was und wie Sie loslassen könnten...

Abschluss des Workshops

- Abschlußgespräch und Feedback an Gruppe und Trainerin
- Themenwünsche und Planung des nächsten Workshops

Veranstalter und Organisation

Frauenselbsthilfe nach Krebs Mannheim-Vogelstang
Leitung: Cornelia Bajohr-Vieweg, Schweriner Weg 8
69309 Mannheim, Tel 0621 - 70 54 54

in Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim, Tel 0621 - 3 39 18 18

Konzeption und Leitung

Beratungspraxis Christiane Schmidt
Supervision, Coaching, Training
T 2 - 12, 68161 Mannheim
Tel + Fax. 0621 - 2 99 99 20
www.Christiane-Schmidt.de
mail@Christiane-Schmidt.de