

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

***Geschichten, die das
Leben schrieb und
schreibt...***

Mit sich selbst im Reinen sein

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

26. Februar 2011

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

“Geschichten, die das Leben schrieb und schreibt - Mit sich selbst im Reinen sein”

Liebe Mitglieder der Frauenselbsthilfe
nach Krebs Mannheim-Vogelstang!

Ich freue mich auf die nächste Fortsetzung unserer Workshop-Reihe am 26.2.2011 unter dem von Ihnen gewählten Motto “Geschichten, die das Leben schrieb und schreibt...”. Zur Information für diejenigen von Ihnen, die zum ersten Mal dabei sein werden: In den Jahren 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 Workshop 2005 und 2006 erarbeitet. Im fünften Workshop 2008 haben wir auf Wunsch der Gruppe unter dem Motto “Glaube, Liebe, Hoffnung” gearbeitet, woraus die Gruppe dann für 2009 das Thema “In mir selbst und in der Selbsthilfegruppe Kraft und Frieden finden” entwickelt hat. Aus dieser gemeinsamen Arbeit entstand nun das neue Motto, mit mehr Neugier und Aufmerksamkeit die eigene Lebensgeschichte zu würdigen, auch, um immer mehr mit sich selbst im Reinen sein zu können.

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 Lebensgeschichten heißt: Raum schaffen zum Erzählen, sich gegenseitig zum Erinnern und zum Erzählen einzuladen...
- Was haben die Geschichten meines Lebens, mein Erinnern und Erzählen damit zu tun, mit mir selbst im Reinen zu sein?
- Gibt es Geschichten, an die ich mich gern erinnere, die mich stärken, aufmuntern, zum Lachen und in Bewegung bringen?

- Was mache ich mit den Geschichten meines Lebens, die schmerzlich waren, als ich sie erlebte und vielleicht heute noch schmerzen, wenn ich daran denke oder sie erzähle?
- Und wohin mit den peinlichen Geschichten und all denen, mit denen ich mich zwar selbst inzwischen versöhnt habe, die ich aber doch nicht so gern zum Besten gebe...?
- ... und natürlich alles, was für Sie zu diesem Thema für Sie auch noch dazu gehört.

Übungen

- assoziative Vorstellungsrunde mit eigener Aussage zu Ihrer Lebensgeschichte: z.B. eine Frucht, ein Tier, eine Pflanze...?
- 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 Spuren unserer Lebensgeschichte
- Kleingruppengespräche zum lustvollen Weitererzählen...

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