

**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

In mir selbst  
und in der  
Selbsthilfegruppe  
Kraft und Frieden  
finden...

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

**14. November 2009**

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

# “In mir selbst und in der Selbsthilfegruppe Kraft und Frieden finden”

Liebe Mitglieder der Frauenselbsthilfe  
nach Krebs Mannheim-Vogelstang!

Ich freue mich auf die Fortsetzung unserer Workshop-Reihe am 14.11.2009 unter dem von Ihnen gewählten Motto “In mir selbst und in der Selbsthilfegruppe Kraft und Frieden finden”. 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 den Workshop 2005 erarbeitet. Mit einem zweiten Teil haben die Teilnehmerinnen im Herbst 2006 die Arbeit an diesem Thema beendet. Im fünften Workshop 2008 haben wir auf Wunsch der Gruppe unter dem Motto “Glaube, Liebe, Hoffnung” gearbeitet, woraus die Gruppe dann das neue Thema entwickelt hat.

## 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

- “Kraft und Frieden” Was bedeuten diese Worte für mich in meiner jetzigen individuellen Lebenssituation?
- Wie zeigen sich Kraft und Frieden in meiner Selbsthilfegruppe?
- Welche Chancen und welche Gefahren sind damit verbunden, wenn wir uns auf “Kraft und Frieden” individuell und in der Selbsthilfegruppe konzentrieren?  
Z.B. Finden wir darin einen Weg nur für uns selbst, besonders in sehr schwierigen Lebenssituationen? Könnte sich dieser Weg als Rückzugsort entpuppen, über den wir nicht mehr hinausgehen wollen oder können?

- Machen wir uns möglicherweise mit unserem “Privat- und Gruppenfrieden” Illusionen über die Wirklichkeit? Was entgeht uns dadurch? Wie verhalten wir uns verantwortlich in dieser Welt?
- Wie wirken sich persönliche Kraft und Frieden auf die Qualität meiner Beziehungen in Familie, FreundInnen- und KollegInnenkreis aus?
- “Kraft und Frieden” in der Selbsthilfegruppe leben - wie machen Sie das?
- und natürlich alles, was für Sie zu diesem Thema noch dazu gehört.

## Übungen

- assoziative Vorstellungsrunde mit eigener Aussage
- Kleingruppengespräche zum individuellen und Gruppen-Aspekt des Themas mit anschließendem Austausch im Plenum
- Gestaltungsübung in Stille (entweder Einzel-Skulpturarbeiten mit Papier, Stiften und Knetmasse oder Gruppenbild bzw. -skulptur)
- freies Gespräch über die Skulpturarbeit der Gruppe im Plenum

## Abschluss des Workshops

- Abschlußgespräch und Feedback in der Gruppe
- Feedback für die Trainerin sowie 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](http://www.Christiane-Schmidt.de)  
[mail@Christiane-Schmidt.de](mailto:mail@Christiane-Schmidt.de)