

Herbstseminar im Bildungshaus MARIA ROSENBERG

15.bis 17.10 2010

Das diesjaehrige Herbstseminar war den Themen Glueck, Zufriedenheit und Abstinenz gewidmet. Die Referentin Monika Hornef aus Heppenheim leitete das Seminar und brachte mit viel eingeflochtener Bewegungstherapie, frischen Wind in unseren sonst eher ruhigen Veranstaltungsablauf.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und dem "Obstkorb" Bewegungstherapiespiel, begann Frau Hornef die Seminararbeit mit einer Lesung aus dem Buch : "Machen Sie ihr Leben zum bluehenden Garten".

(Wolf/Merkle)

Leitgedanke des Buches ist es, positive Gedanken, Freude und Harmonie als schoene Pflanzen anzusehen, die es zu pflegen gilt. Mit einer offenen Gespraechsrunde zu der Lesung ging der erste Abend zu ende.

Am Samstag morgen fanden sich die Seminarteilnehmer beim interaktiven Tierratespiel, mit einem Zettel auf dem Ruecken ,auf dem eine zu erratende Tiergattung stand. Mit Ja/Nein Antworten musste man sich zu einer zugeteilten Tierart durchraten. Danach galt es den entsprechenden Partner zu finden und Gemeinsamkeiten und Wuensche herauszufinden.

In der ersten Kleingruppenarbeit war eine Wandzeitung zu erstellen mit den Themen:

Was macht mich gluecklich ?

Was macht mich abstinent ?

Was macht mich zufrieden ?

Die Ergebnisse und Definitionen wurden im Anschluss im einzelnen besprochen und als Grundlagen fuer die nachste Gruppenarbeit mitgenommen :

"Kraft tanken" fuer
Abstinenz, Glueck und Zufriedenheit

Als einige der wichtigsten "Kraftquellen" wurden herausgefiltert:

Die Familie
Natur und Bewegung
Die Selbsthilfegruppe
Arbeit und Urlaub
Hobby und Kreativitaet
Liebe und Zaertlichkeit

Es sollten die wesentlichen Dinge im Leben in den Vordergrund gerueckt werden. Man sollte sich bemuehen, das zu bekommen was man moechte, ohne es zu fordern. Im Gegenzug gilt es eine akzeptierende Haltung zu zeigen auch wenn man nicht bekommt was man gerne haette.

"Respektiere und achte Dich, was immer Du erlebst.....".

"Glueck haengt nicht davon ab, wer Du bist oder was Du hast, sondern davon was Du denkst." (Dale Carnegie)

Zum Abschluss des Seminares nahm uns Frau Hornef mit auf eine Fantasiereise ins Land von Frieden und Heiterkeit.