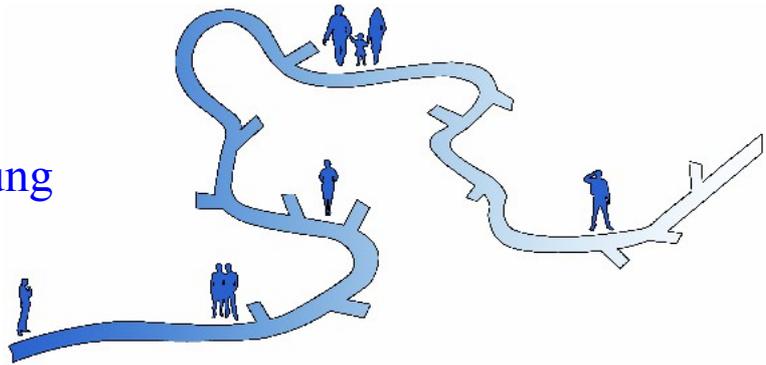


DER LEBENSWEGE – RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 3, im August 2013

LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen
Osloer Strasse 28
53117 Bonn
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de
www.praxis-lebenswege.de
www.burn-out-beratung.de
www.lebenswege-blog.de



Inhalt:

Warme Worte.....	1
Angebot Klangschalen-Massage	2
Die Hängeenergie.....	3
Veranstaltungen	9
„Gönne Dich Dir selbst“ von Benrhard von Clairvaux.. ..	12

Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den dritten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Die ersten beiden sind im Mai und Juni erschienen. Auf Wunsch kann ich Sie Ihnen gerne noch (einmal) zumailen. Der angekündigte Lebenswege-Blog (www.lebenswege-blog.de) ist mittlerweile online. Noch überlappen sich viele Inhalte von Rundbrief und Blog, aber das wird sich sicher bald ausdifferenzieren.

Das heutige Thema handelt von der „**Hängeenergie**“, ein Begriff, den sie vielleicht noch nie gehört haben. Lassen sie sich überraschen.

Zum Abschluss gibt es dieses Mal den Text: „**Gönne dich Dir selbst...**“ von **Bernhard von Clairvaux**. Dieser Test ist zwar schon steinalt ... und dennoch hochaktuell!

- Sie möchten den Newsletter **abbestellen**? Bitte eine E-Mail an info@praxis-lebenswege.de mit „Nein“ oder „Bitte Löschen“ im Betreff oder Text und ich nehme Sie sofort aus meinem Verteiler.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung unter info@praxis-lebenswege.de.

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen.

Für heute verbleibe ich mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

Angebot zur Klangschaalenmassage (endet bald!!)

Ich habe werde meine Ausbildung zum Klangmassage-Praktiker am Peter Hess Institut (PHI) Mitte September beenden.

Um meine mittlerweile erworbenen Kompetenzen weiter zu verfeinern und zu vertiefen, biete ich bis dahin noch weiter Übungs-Klangmassagen an. Diese sind mit 60 – 70 Minuten genauso lang und umfangreich wie die, die ich nach Beendigung meiner Ausbildung geben werde. Sie kosten bis Mitte September als **Schnupperangebot nur 25.- €**.

Nach dem Ende der Ausbildung werden die Massagen 50.- € kosten. Darin sind ein Vor- und Nachgespräch, die Massage von ca. 45 Minuten und eine Tasse Tee zum Abschluss enthalten. Bei der Klangschaalen-Massage werden die Schalen in unterschiedlicher Größe auf die Vorder- und Rückseite des Körpers aufgestellt und angeschlagen und immer wieder versetzt. Sie liegen dabei auf einer Matte, auf Wunsch gerne unter einer Decke. Der Klang wirkt sich in ihrem ganzen Körper aus. Die Wirkung ist tief entspannend und beruhigend, manche KlientInnen haben mir auch von Linderung bei Verspannungen und anderen Beschwerden berichtet.

Wenn Sie solch eine Massage einmal genießen möchten, nehmen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit mir auf.



Vielleicht möchten Sie auch einem Freund, Bekannten oder Familienmitglied ein Geschenk zum Geburtstag machen. Dann können Sie auch einen Gutschein erhalten.

Ich freue mich auf Sie!

Die Hängeenergie

Seit einigen Tagen ermahne ich mich, doch wieder einen Artikel für meinen Rundbrief zu schreiben und schiebe dieses Vorhaben vor mir her. Wo ist das Problem? Es gibt ja Vieles, über das ich berichten könnte.

Ist es zu heiß zum schreiben?

Kann ich keinen rechten Anfang finden, die Angst vor'm leeren Blatt?

Befürchtungen nicht gut genug zu schreiben, meinen LeserInnen nichts Interessantes anbieten zu können?

Und wie ich mich mit diesen Fragen beschäftige und es sich langsam energetisch etwas schwer anfühlt, habe ich damit mein aktuelles Thema gefunden...

„Die Hängeenergie“

Was ist das, werden Sie fragen. Ich habe den Begriff zum ersten Mal während meiner therapeutischen Ausbildung in den 90ern gehört. Aber ich glaube, das Phänomen haben auch schon andere vorher unter ähnlichem Namen beschrieben.

Es meint den energetischen Raum zwischen „Eigentlich möchte oder müsste ich noch dieses und jenes Projekt anpacken“ und der konkreten Umsetzung.

Die Steuererklärung machen, regelmäßig laufen gehen, den Keller entrümpeln, endlich mal auf dem Jakobsweg pilgern,

Wir haben alle viele große und kleine Projekte dieser Art. Von mir weiß, von Ihnen vermute ich es.

Ich habe in meiner Ausbildung gelernt, das es Energien stimuliert, seinen primäre Impulsen zu folgen. Ein primäre Impuls kann so etwas Großes sein wie, „ich würde gerne mal den Jakobsweg nach Santiago de Compostela pilgern“. Aber auch etwas Kleines, wie z.B. meiner Tochter abends eine Gute-Nacht-Geschichte vorzulesen. (Heute sind meine Töchter zu alt dafür, aber beide haben das sehr lebendig als regelmäßige gemeinsame Zeit miteinander in Erinnerung.)

Oder mich mit einem Freund einmal im Monat zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Oder am Wochenende lange Ausschlafen und in Ruhe die Zeitung lesen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Wichtig ist anzumerken, dass wir – wenn wir den durchschnittlichen Wert messen könnten – **über verschiedene Energiezirkulationen** verfügen.

Person A, eher melancholisch veranlagt mit gelegentlichen depressiven Episoden hat sicher eine geringe Zirkulation als ein charismatischer Rocksänger oder beispielsweise die ausdrucksstarke

Schauspielerin und Sängerin Anke Engelke,



hier mit Ihrer Showband „Fred Kellner und die famosen Soulsisters“ bei Ihrem umjubelten Konzert in der Bonner Harmonie im Januar dieses Jahres.

Es gibt viele, viele Projekte, die wir umsetzen könnten. Und diese wandeln sich mit der Zeit, mit dem Älterwerden und mit unseren Interessensgebieten. Große und kleine, alte und neue Projekte. Sie können ja beim Lesen einem Moment innehalten und überlegen, was Sie „eigentlich (noch) alles möchten und tun müssten...“

Und Sie merken vielleicht, wie Sie das Spielen mit diesen Ideen (etwas) belebt, beseelt, beflügelt,

...

Es tut gut, sich mit seinen primären Impulsen, seinen Träumen und Wünschen zu beschäftigen.

Was hat das aber nun mit der Hängeenergie zu tun?

Leider haben wir immer wieder Ideen und Projekte, die wir nicht bald umsetzen oder sogar sehr lange vor uns herschieben. Solche die uns wirklich am Herzen liegen wie die Pilgertour oder eben die leidige, aber notwendige Steuererklärung. Diese machen wir ja sowieso nach langem Aufschieben irgendwann, aber bis es soweit ist, war es wieder eine mühsame Zeit.

Hängeenergie meint also die Energie, die in den Projekten gebunden ist, die wir eigentlich angehen wollen, aber doch nicht umsetzen. Hierbei hat das „Eigentlich möchte ich...“ nichts Belebendes mehr, sondern wir erleben es eher als niederdrückend „Ich muß ja noch...“.

Hängeenergie bindet bis zur Umsetzung einiges unserer Energie. **Unter dem Strich kostet uns das aber in der Regel mehr (und manchmal viel mehr) Energie, als wir zur baldigen Umsetzung benötigen würden.**

Ich demonstriere das in meinen Seminaren oder Beratungsstunden sehr plastisch an einem DIN A4-Blatt. Dieses Blatt symbolisiert die uns momentan zur Verfügung stehende Energie. („Energie“ verstehe ich dabei als die uns zur Verfügung stehende geistige, spirituelle, kreative und körperliche Kraft.)

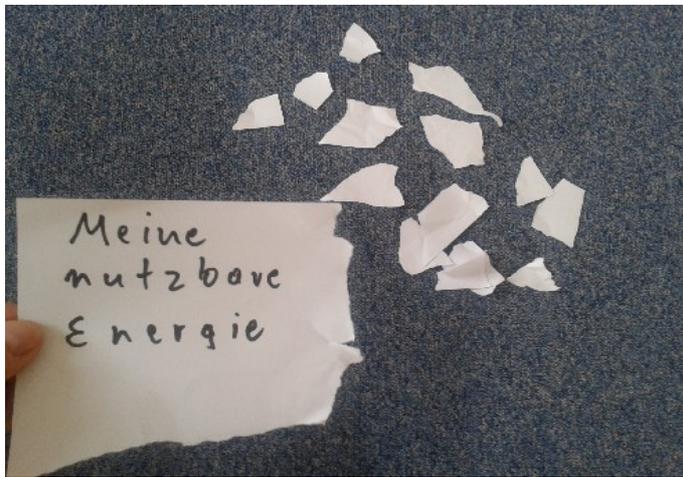
Und dann zähle ich all die Projekte auf, die wir eigentlich angehen wollen, aber dann doch nicht anpacken. Und für jedes nicht angepackte Projekt reiße ich ein Stück Papier ab:

- Die Steuererklärung, die ich vor mir her schiebe
- Das gemeinsame Essen, dass ich mit Freunden seit Monaten plane
- Die Aussprache, die ich mit einem Kollegen über einen heftigen Konflikt vor drei Monaten noch führen möchte
- Den Tangokurs mit meiner Frau, den ich ihr schon vor 2 Jahren versprochen habe und zwischen uns heute kaum noch aggressionsfrei ansprechen kann
- Der Keller, der „eigentlich“ ja mal entrümpelt werden soll
- Das immer wieder aufgeschobene Telefonat für den nächsten Vorsorgetermin, den ich im meinem Alter regelmäßig wahrnehmen sollte
- Den Kinogutschein, den ich meinem Patenkind vor 6 Monaten geschenkt habe und der auf Einlösung wartet
- Das Gartenstück, auf dem wir in der nächsten Saison eigene Tomaten züchten wollten, muss umgegraben werden
- Die Hose, die ich in meiner Eitelkeit eine Größe zu eng gekauft habe, muss rechtzeitig vor Ablauf der Frist umgetauscht werden
-
-
-
-

Ich habe Ihnen ein paar Anstriche frei gelassen, wo Sie bei Bedarf ein Paar ihrer unerledigten Projekte reindenken können.

Und am Ende meiner Aufzählung habe ich ein deutlich kleineres Stück Papier in der Hand, als zu Beginn der Übung. Manches Mal, wenn es um besonderes zähe Entscheidungen geht, nur noch einen kleinen Schnipsel Papier, vielleicht in Größe DIN-A8 oder noch kleiner.

Etwa dann, wenn ein schwere Entscheidung ansteht und an uns zehrt, wie die Aufgabe einer mit viel Geld und Arbeit lange aufgebauten – aber seit Jahren ungenutzten – Briefmarkensammlung oder den beruflichen Stellenwechsel, seit Jahren immer wieder heraus geschoben.



Und manche TeilnehmerInnen oder KlientInnen schauen mich mit offenem Mund an und sagen dann, „Genau, soviel Energie habe ich im Moment noch zur Verfügung“. Zumindest fühlt es sich so an, als könnte man im Moment nicht wirklich viel ausrichten oder sich zur Veränderung aufrufen. **“Bäume ausreißen” fühlt sich anders an!**

Was also tun mit dieser Hängeenergie? Wie aus diesem Zustand herauskommen? Ich möchte Ihnen die folgenden Punkte vorschlagen.

1. Anpacken

Sicher befriedigender als das lange Aufschieben ist **das gezielte Abarbeiten meiner Projekte!** Um einen Überblick zu bekommen ist die gute alte Tu-Was-Liste ganz hilfreich. Schreiben Sie all ihre unerledigten Projekte auf und entscheiden Sie, wann sie diese angehen werden. Mit genauem Termin. Sprechen Sie mit den Menschen, die dabei beteiligt sind. Schauen Sie, wer Ihnen helfen kann, diese Projekte umzusetzen.

Und Sie können die wirklich wichtigen und die weniger wichtigen oder einfach nur notwendigen voneinander trennen.

Und beginnen Sie mit dem oder den allerwichtigsten und den ungeliebtesten Projekten. Denn da ist auch die meiste Energie gebunden.

Das klingt vielleicht leichter als es umzusetzen ist. Sie brauchen zumindest den Willen, diesen Projekten Vorrang einzuräumen und sie beispielsweise gegen den üblichen TV-Abend, die freiwilligen Überstunden oder andere altbekannte Verhinderer durchzusetzen. **Das ist meines Erachtens letztlich vor allem eine reine Willensentscheidung.** Wenn das im Kopf geklärt ist, ist die Umsetzung kein großes Problem mehr. Vielleicht müssen noch ihren eigenen Perfektionismus, der Sie bisher eher gebremst hat, im Zaum halten.

Und machen Sie es sich leicht damit und dabei!

Das lange verschobene Essen können Sie vielleicht mit Verweis auf die lange Hängezeit in die Hände ihrer Freunde geben und sich bereit erklären, zum vereinbarten Termin die Getränke zu

besorgen. Für die Steuererklärung reservieren Sie einen ganzen Samstag und belohnen sich mit einer tollen Sache am Sonntag, die ihnen besonders Spaß macht. Vielleicht sogar den Kinogutschein mit ihrem Patenkind einlösen und abends mit ihrer Frau beim sonntäglichen Tangoabend auf den Geschmack für den schon so lange geplanten Kurs kommen.

Meine Erfahrung ist, die Umsetzung dieser lang vor sich her geschobenen Projekte setzt Energien frei und macht Sie dabei und danach zufriedener.

Und natürlich schmilzt die Liste, bis irgendwann wieder neue Projekte zur Umsetzung auftauchen. Hängen Sie die abgehakte Liste zur Motivation einige Wochen nach dem letzten Haken gut sichtbar an einen Ort, an dem Sie oft vorbeikommen. Den Badezimmerspiegel, über den Nachttischschrank, an den Kellereingang. Das motiviert Sie, auch weiter ihre Projekte abzuarbeiten und aus der Hängeenergie heraus in mehr Bewegung zu kommen.

2. Verabschieden und freier werden

Vielleicht schieben Sie ein Projekt auch deshalb so lange vor sich her, weil es sie nicht wirklich mehr interessiert.

Es ist aus einer Laune heraus entschieden worden, aber nicht wirklich „Ihr Ding“. Dann lassen Sie es los, verabschieden Sie sich von der Idee.

Sie müssen nicht alles umsetzen, was Sie sich einmal überlegt haben. Das Leben fließt, manches was uns noch vor zwei Jahren wichtig war oder sogar vor drei Monaten, hat mittlerweile an Anziehungskraft verloren. Also weg damit! Wenn Sie etwas loslassen oder verabschieden und es war noch zu früh, werden sie das schon bald merken. Dann meldet es sich nämlich wieder mit inneren Bildern oder einem nagenden Gefühl. Und dann lohnt es noch einmal über seine Wichtigkeit und Umsetzung nachzudenken.

Aber in meiner Erfahrung sind viele dieser Projekte, die ich hinter mir gelassen habe, dann auch „durch“. Es ist etwas anderes an ihre Stelle getreten. Wenn der Keller wirklich einmal gründlich entrümpelt wurde, müssen Sie in drei Monaten schon sehr lange grübeln, was Sie da eigentlich so lange gesammelt hatten. Die Taufpatin unserer größeren Tochter hatte einen Koffer, den sie nach einem Umzug unbedingt aufheben wollte. Ihr Mann hatte diesen nach einem Jahr irrtümlich entsorgt. Auf Nachfrage konnte sie sich aber einfach an keinen Gegenstand erinnern, der in diesem Koffer war.

Oder Sie haben aus einer Trendlaune heraus ein besonderes Sportgerät gekauft, aber es nie benutzt, nie einen Kurs oder Verein zum Erlernen besucht. Es staubt nur im Keller ein. **Weg damit, war halt ein Fehlkauf! Sie werden es vermutlich eh nie mehr ausprobieren.**

Das heißt, über die Umsetzung oder Verabschiedung meiner verschiedenen Projekte kann ich es schaffen, aus dem Zustand der Hängeenergie herauszukommen. Wir begrenzen die aufgeschobenen Dinge auf ein überschau- und handhabbares Maß. Wir haben dann nicht mehr viele unge-

nutzte Dinge im Keller oder auf unserer Liste, sondern auch den Kopf freier und unser Leben fühlt sich leichter an.

3. Gelassen ertragen

Auch wenn uns das viele Ratgeberbücher oder Blogs nahelegen, nur mit der richtigen Einstellung alleine, alles jetzt und sofort erledigen zu können, glaube ich, dass das für viele Menschen – und da schließe ich mich ein – nicht sofort und schnell klappt.

Wir Menschen lieben unsere Gewohnheiten, eben auch die, Manches vor uns her zuschieben. Wir sind nicht immer nur dynamisch, zielorientiert, zupackend... Wir haben alle mehr oder weniger unsere Beharrungstendenzen, inneren Aufschieber, schnelle Ausreden.

Leider sitzen uns diese unerledigten Dinge aber auch im Nacken und melden sich gerne wieder: „Du musst aber noch...“ und sorgen für schlechte Gefühle. Wenn wir es sehr lange aufschieben, wächst der Druck oder es wird dann „auf die Schnelle“ nur unzureichend erledigt. Und das bringt dann neue Unannehmlichkeiten!

Was wir aber machen können, ist uns mit den verbliebenen unerledigten Projekten nicht auch noch selbst „fertigzumachen“.

Sondern sie bis zur Erledigung gelassen als einen Teil unseres Wesens zu akzeptieren.

Wie ein alter Freund, der zu unserem Leben gehört. Deswegen brauchen wir nicht schon mit schlechter Laune aufzustehen. Etwa den unerledigten Projekten mit der selben Freude, wie wir etwa morgens die Katze füttern, zurufen. „Ihr kommt auch noch dran und so lange dämmert weiter schön vor Euch hin“. Mit dem Wissen, das es uns besser geht, wenn wir es (endlich) erledigt haben. **Und zur Unterstützung einen Termin festlegen, wann wir erneut über Anpacken, Verabschieden oder doch noch Weiterschlummern entscheiden wollen.**

Manchmal erledigt sich auch schon mal ein ungelöstes Projekt von alleine. Etwa: Der Hauptkonkurrent meines Arbeitgebers, der mich lange mit deutlich höheren Gehalt und Dienstwagen zu einem Wechsel in seine Firma fern meiner geliebten Heimat motivieren möchte, geht in Konkurs.

Natürlich können wir nicht all unsere Wünsche und Träume einlösen. Dafür begrenzt die Realität einfach immer wieder unsere Möglichkeiten. Aber viele dieser Wünsche bald umzusetzen, lässt uns in Bewegung kommen, neue Erfahrungen machen und zu mehr Glück und Zufriedenheit finden.

Vielleicht möchten Sie einen oder mehrere meiner Vorschläge ausprobieren. Ich würde mich über Ihre Erfahrungen freuen. Vielleicht sehen Sie die Sache auch etwas anders. Auch dann freue mich über Ihr Feedback.

Fotos: eigen

Veranstaltungen September – Dezember 2013



Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Montagabend, ab 30. September 2013, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten je 110.- €

➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Montagabend, ab 30. September 2013, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten 110.- €

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)**

Montagnachmittag, ab 30. September 2013, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg

Kosten: 110.- €

➤ **Sicher und gelassen im Stress - Wege zur Burn-Out-Prophylaxe**

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

Kurs: Donnerstagabend, 5./12./19./26. September, 10./17. Oktober, 7./21. November 2013, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine (bitte erfragen)

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg, Kosten 130.- €

Seminare:

Freitag, 11. Oktober, 16.00 - 21.30 Uhr, **Samstag**, 12. Oktober 2013, 10.00 - 17.00 Uhr und

Freitag, 29. November, 16.00 – 21.30 Uhr, ohne Übernachtung, **Ort:** Wird noch bekannt gegeben. Kosten 195.- €

Diese Kurse/Kompaktseminare (Grundkurse Autogenes Training für Erwachsene und Kinder, Progressive Muskelentspannung, Sicher und gelassen im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

➤ **Die entspannte Mittagspause**

A) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.00 - 12.30 Uhr, 8 Termine

B) Dienstagmittag, vermutlich ab 24. September 2013, 12.45 - 13.15 Uhr, 8 Termine

Ort und Ansprechpartner: VHS-Gebäude, Wilhelmstrasse 34, 53111 Bonn, (www.vhs-bonn.de)

Kosten: 25,10 €

➤ **Schnuppertermin: „Klangschale“ – Kennen lernen, Fantasiereise und Massage**

Dies ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen und Klangschalen-Massage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen. Ich biete Ihnen Klangreisen und Fantasiereisen mit Klängen und Gong an, Sie lernen verschiedene Klangschalen und die Arbeit damit kennen und können einander eine erste Klangschalen-Massage selbst geben.

Sonntag, den 8. Dezember 2013 10.30 - 16.00 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt). Kosten: 55.- €

➤ **Intensivtag Entspannung in der (hektischen?) Adventszeit**

An diesem Tag führe ich Sie in verschiedene Entspannungstechniken ein. Neben der Information geht es natürlich vor allem, darum diese in der Praxis auszuprobieren. Sie erfahren etwas zum Autogenen Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, zu Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, zu mentalen Übungen, zu Fantasiereisen, zu Klangreisen, zum Wohlfühlort.

Samstag, den 7. Dezember 2013, 10.00 - 18.30 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

- **2 Kurz-Vorträge/Demonstrationen auf der Gesundheitsmesse „Bonn Gesund“**
- **Autogenes Training zur Stressprophylaxe (mit Übungen), 11.00 - 11.30 Uhr**
- **Mit Klangschalen zur Ruhe und innerem Frieden, 12.00 -12.30 Uhr**

Sonntag, den 15. September 2013, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg, Raum bitte dort erfragen

Ausbildungen außerhalb

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#)
Freitag/Samstag, 6./7., 13./14. September und 4./5. Oktober 2013, 3 Wochenenden, 36 Ustd., ohne Übernachtung, Kosten **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Ausbildung zur/zum KursleiterIn im Autogenen Training, Mittel-/Oberstufe (Seminarleiterschein)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#).

Donnerstags, 14./28. November, 5. Dezember 2013, 3 Termine, 18 Ustd., jeweils 17.00 -22.00 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4

➤ **Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Dienstags, ab. 3. September 2013, 17.00 - 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd,
Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47



Seminare und Supervision außerhalb

➤ **Supervision für psychologische BeraterInnen, TrainerInnen und Heilpraktiker/HP für Psychotherapie (9 Monate)**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)

Mittwochs, 18.9./16.10./20.11./11.12. 2013 und 8.1./5.2./5.3./2.4./30.4.21.5. 2014, je 4 Ustd 18.00 -21.15 Uhr, **Ort:** Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstrasse 4



Die Links sind mit Strg-Taste halten und auf den Link klicken zu öffnen.

Vielleicht möchten sie auch eines der genannten Themen in Ihrer Einrichtung als In-house-Seminar anbieten. Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam ein passendes Veranstaltungsdesign für Sie entwickeln können.

Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:
www.praxis-lebenswege.de/2.html

Gönne dich dir selbst

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen. Denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir.

Ich fürchte, dass du, eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest. Dass du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt. An den Punkt, wo das Herz hart wird.

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben?

Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit nur nicht dir selbst. Wer aber mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein?

Denke also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage, tu das immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

Bernhard von Clairvaux

Bernhard von Clairvaux war der Lehrer des Papstes Eugen III. Dieser war durch sein Amt dermaßen im Stress, dass ihm sein alter Lehrer und Freund diesen Brief geschrieben hat. Beide haben im zwölften (!) Jahrhundert gelebt. Vielleicht kennen Sie diese Zeilen ja schon, Sie sind oft zitiert worden. Dennoch möchte ich sie heute auch hier veröffentlichen.