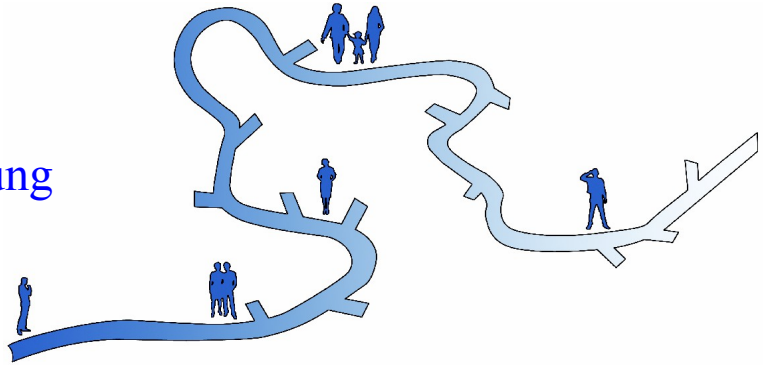


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 5, im April 2014

Inhalt:

Warme Worte.....	2
„„Eigentlich möchte ich...“	
Wie primäre Impulse unser Leben bestimmen können.....	3
Warum ich keine Links zum Internet-Buchhandel setze!	7
Veranstaltungen	10
Die Lebensregel von Baltimore.....	13

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



Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den fünften Rundbrief der Praxis Lebenswege. Die ersten vier kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

Heute gibt es zwei größere Themen:

- Ein Beitrag zum Thema „**Eigentlich möchte ich...**“, **Wie primäre Impulse unser Leben bestimmen können**
 - Ein Diskussionsbeitrag zum Umgang mit Online-Geschäften: **“Warum ich keine Links zum Internet-Buchhandel setze!**
 - **Veranstaltungs-Hinweise**
 - Einen Text mit dem Namen „**Die Lebensregel von Baltimore** (Desiderata)“ von Max Ehrmann
- 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 ebenfalls unter info@praxis-lebenswege.de.

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

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

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

Winfried Wershofen

„Eigentlich möchte ich...“

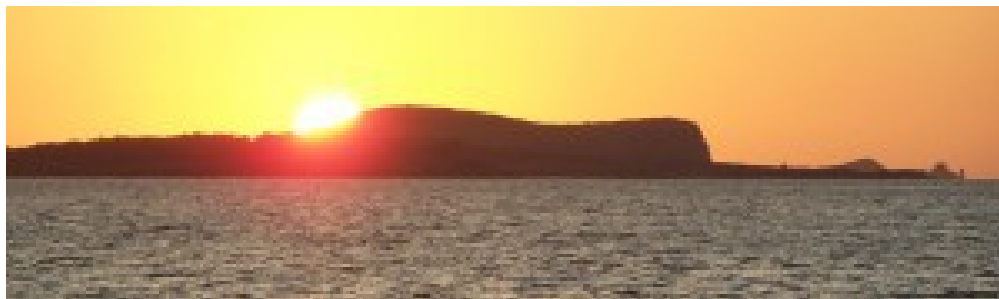
Wie primäre Impulse unser Leben bestimmen können“

Sie kennen das sicher auch, das Wörtchen „eigentlich“, das wir oft verwenden, wenn es darum geht, einen Unterschied zu beschreiben. „Eigentlich hätte ich doch die Pizza bestellen sollen und nicht die Spaghetti...“ oder „Eigentlich steht mir das Kleid gar nicht und ich habe es in die Kleiderkammer gegeben...“ oder „Eigentlich brauche ich gar kein Auto und komme mit dem öffentlichen Nahverkehr und dem Fahrrad gut zu recht...“.

Da beschreiben wir kleine und große Unterschiede im Alltag zwischen verschiedenen Wünschen, einem veränderten Geschmack oder einen Unterschied zwischen unserem jetzigem Leben und einem möglichen anderen.

Um den letzten Punkt soll es heute in diesem Beitrag gehen: der Unterschied zwischen dem Leben, das ich lebe und dem, das ich auch leben könnte und damit vielleicht (noch) zufriedener wäre, als ich es heute bin.

Die Methode der Psychoorganischen Analyse, mit der ich viel in meiner Praxis arbeite, nennt das den „**primären Impuls**“ und meint all die kleinen und großen Wünsche, die ich oberflächlich oder tief in mir drin immer wieder verspüre. Vielen dieser Wünsche sind Sie vermutlich in Ihrem Leben bereits gefolgt ... bei Ihrer Berufswahl, der Wahl Ihres Partners und Ihren Ferenzielen. Etwa nach vielen Jahren in den Bergen einmal den Sonnenuntergang auf einer Mittelmeerinsel zu erleben.



Dieser primäre Impuls kann sich in unterschiedlicher Weise zeigen, als Gedanke, als Bild, als Wort, als ein Gefühl oder als eine Bewegung. Zum Beispiel könnte ich nach dem Hochladen dieses Beitrages das innere Bild von einem Cappuccino haben oder den Gedanken, am Rhein zu joggen oder das Gefühl, ich möchte etwas ausruhen und ziehe mich für eine Stunde zurück.

„Der primäre Impuls ist ein Impuls von innen, der seine Realisierung im Außen sucht.“ Sagt der Begründer der Methode Paul Boyesen und unterscheidet damit zu Träumen und Phantasien, die nicht umgesetzt werden wollen.

Je mehr es mir gelingt, zum einen damit in Kontakt zu kommen und zu bleiben und zum anderen diese Impulse auch zu leben oder zu befriedigen, umso zufriedener werde ich in meinem Leben sein. Das meint die Überschrift „Eigentlich möchte ich“. Ich lebe vielleicht schon recht zufrieden mein Leben und immer wieder gibt es da noch etwas anderes, was (noch) nicht zum Zuge kommt.

Ein Beispiel: Ich habe zwei Töchter und verbringe einen Tag mit Ihnen und bin am Abend sehr zufrieden. Ich habe dann wohl viel von meinen wichtigen, inneren primären Impulsen leben können. Zwei Tage später bin ich wieder mit ihnen zusammen und abends habe ich gemischte Gefühle. Etwas hat gefehlt, ins Kino zu gehen, mehr Zeit mit meiner Frau zu verbringen, meine Stille Stunde oder die Arbeit am nächsten Blogbeitrag. Das heißt, es geht nicht um etwas Spektakuläres, es kann ganz normaler Alltag sein, der mich zufried-

den oder unzufrieden macht. Diese primären Impulse sind nichts Statisches, sie können sich immer wieder verändern.

Wichtig ist für mich, dass unsere Zufriedenheit im Leben davon abhängt, wie weit wir in Kontakt mit unseren primären Impulsen sind, auch wenn wir nicht alle leben können. Alleine das Spüren und Betrachten unserer Impulse lässt in uns das Gefühl von Zufriedenheit entstehen. Z.B. war ich jahrelang als Bergsteiger in den Alpen unterwegs und auch nach schlechten Touren war ich zu Hause bald wieder dabei zu schauen, wo es im nächsten Jahr hingehen könnte. Und dieses „Brüten“ über neue Touren gab schon vorher ein gutes Gefühl. Heute gehe ich nicht mehr zum Klettern weg, das Thema ist scheinbar durch, ich sage auch nicht mehr „Ich bin Bergsteiger“ sondern „ich bin einige Jahre lang in die Alpen gefahren“. Andere Impulse haben den einstigen abgelöst.

Zu unterscheiden ist, dass Sie nie alles leben können, was sie an primären Impulsen spüren. Das ist auch nicht nötig. Wichtig ist der Kontakt dazu, die Bereitschaft sich für einzelne Impulse einzusetzen und die Realität anzuerkennen, dass wir eben nicht alles erreichen, was uns besonders am Herzen liegt.

Leider ist es häufig so, dass wir uns dann eher schlecht fühlen. Ich kann aber viele schlechte Erfahrungen machen und dennoch können mich meine inneren Impulse durchs Leben tragen und neue Hoffnung bringen. Wenn jemand aufgrund schlechter Erfahrungen an seinen primären Impulsen zweifelt, gibt er den Glauben an seine innere Welt auf oder stellt sie hinten an.

Alte Impulse können uns aber auch jahrelang treu bleiben. Ein weiteres Beispiel: Ich wollte mit 11 oder 12 Jahren unheimlich gerne Schlagzeug lernen und spielen. Damit konnte ich mich aber bei meinen Eltern nicht durchsetzen. Dieser Wunsch hat mich aber immer wieder beschäftigt. Vor 15 Jahren habe ich dann in einer afrikanischen Trommelgruppe angefangen, bin zwei Jahre später in eine Sambagruppe eingestiegen und habe seitdem über 12 Jahre hinweg in 6 verschiedenen Trommel- und Percussionsgruppen gespielt



und/oder sie mit angeleitet. So konnte ich beim kath. Weltjugendtag im Kölner Rhein-Energie-Stadion 2005 oder bei der Fußball-WM 2006 beim Public Viewing vor Tausenden von begeisterten Zuschauern auftreten. Von Thüringen bin ich drei Jahre lang für jede Probe 80 km nach Göttingen gefahren. [Wer etwas will, findet Wege.](#)

An der Schule meiner Tochter habe ich eine Samba-AG aufgebaut und nach drei Jahren mit einer großen Sambanacht abgeschlossen. Und das außer einigen Workshops als Autodidakt, ich hatte nie eine längere Ausbildung darin gemacht, nur durch das Mitspielen viele Erfahrungen gesammelt. Nebenher habe ich seit



2000 Instrumentenbau- und Trommelseminare für Familie und Menschen mit Behinderung oder MitarbeiterInnen in der Behindertenhilfe konzipiert und durchgeführt. Mehr dazu finden Sie hier [Trommeln und Instrumentenbau](#).

Und ich habe mir in der Zwischenzeit endlich auch ein Schlagzeug gekauft und - damals noch in Thüringen - mit über 40 an der Musikschule die Grundlagen erlernt. Es ist also nie zu spät, einen Wunsch umzusetzen.

Zu spät war es allerdings, damit auch in einer Rockband zu spielen. Dafür wurde ich dann doch nicht mehr gut genug und es fehlte immer wieder die Zeit, neben Beruf und Familie intensivst zu üben. Das war dann doch eine bittere Erkenntnis. [Vertane Chancen sind eben vertane Chancen](#). Vor ein paar Monaten habe ich das Schlagzeug wieder verkauft. Es hat seine Zeit (noch) gehabt und damit das alte Thema „Schlagzeuger“ befriedet für mich abgeschlossen.

Für mich ist in meiner Arbeit die Frage wichtig, wie wollen die Klienten oder TeilnehmerInnen meiner Seminare sich strukturieren. Die einen bräuchten mehr Raum und Aufmerksamkeit für ihren primäre Impulse, weil sie sich so getrieben fühlen und ihnen die eigentliche Richtung verloren gegangen ist.

Die anderen wissen tief drinnen schon, was sie wollen, aber es kommt nicht in die Realität, sie brauchen vielleicht mehr Durchsetzungsvermögen, etwa das klare Nein zu Überstunden, mangelnder Arbeitsteilung zu Hause, mehr Grenzen, einfach mehr Mut zu ihren Impulsen zu stehen und sie zu leben.

Das Thema wäre eben nicht so spannend, wenn es nicht **die Herausforderung der Umsetzung der primären Impulse in die Welt** gäbe. Wären primäre Impulse und die Verkörperung dasselbe, hätten wir nichts damit zu schaffen, wie wir und welche Impulse wir ins Leben umsetzen. Das Verlangen nach Verkörperung verlangt von uns aber oft Einsatz und Kampf für unsere Impulse und gegen Hindernisse, die sich der Realisierung entgegenstellen. Der Ausdruck in die Welt, die Transformation würde ohne diesen Einsatz fehlen. Wir blieben sonst nur in unserer inneren Welt oder warten auf später: „Wenn erst dies und das passiert ist, die Kinder aus dem Haus, ich in Rente bin, das Haus abbezahlt ist, usw.“

[Am besten wäre es dann, seine primären Impulse zu vergessen, damit sie nicht schmerzlich daran erinnern, was alles noch sein könnte im Leben und von uns nicht inkarniert wird. Angesichts des Todes können wir uns aber des ganzen ungelebten Lebens schmerzhaft bewusst werden oder auch schon, wenn wir mit steigendem Alter oder einer Erkrankung merken, welche Chancen wir vertan haben und jetzt nicht mehr nutzen können.](#)

Die Fee oder die gute Mutter oder Geliebte, die uns alles von den Augen abliest und für uns sorgt, gibt es leider nur im Märchen. Wenn ich für meine Impulse kämpfe, mache ich dieses mit Freude und aus der Einsicht, dass ich mich eben für die Realisierung einsetzen muss. Ich kämpfe nicht aus Selbstzweck nur um zu kämpfen oder um immer wieder Recht zu behalten, sondern in Kontakt mit einem konkreten Ziel.

Die Beziehung zu unseren primären Impulsen findet also in drei Ebenen statt:

1. Die erste ist, die primären Impulse zu spüren. Das ist häufig leichter gesagt, als getan. Die Herausforderungen zu leisten und zu funktionieren sind groß. Ablenkung ist überall vorhanden, Zeitung, Radio, Fernsehen, etc. Der Weg zu unserem Inneren muss dafür erst einmal eingeschlagen werden, muss Raum haben können. Primäre Impulse sind oft etwas Leises und das äußert sich nicht so laut wie Wut oder Ärger. Es sickert eher so ins Bewusstsein, manchmal leise aber unaufhörlich wie Kaffee durch den Kaffeefilter. „Da gibt es doch vielleicht noch etwas Anderes, Ungelebtes in meinem Leben?!“

2. Der zweite Punkt ist die Realisierung oder Nichtrealisierung unserer primären Impulse Was von all dem, was in uns ist, wollen wir umsetzen und was können wir umsetzen? Wie können wir erfolgreich dafür eintreten? Wie hoch ist der Aufwand bis zum Ziel? Sie wissen doch: „Wer etwas will, findet Wege.“

3. Die dritte Ebene gilt dem Realisierten, dem Erreichten. Wir sind angekommen. Unsere primären Impulse sind im günstigsten Fall in der entsprechenden Form gelebt worden. Können wir unser Ankommen spüren, uns darüber freuen und es eine Zeitlang genießen oder geht es uns schnell wieder verloren? Ist es so, wie wir uns das früher vor unserem inneren Auge ausgemalt hatten?

Unsere Potentiale, also das, was alles sein könnte, sind viel größer als unsere momentanen persönlichen Vorlieben. Jeden Tag können wir spüren, ob wir mit unseren Impulsen, Wünschen und Bedürfnissen oder Befreiungskämpfen, Gleichmut bis hin zur Resignation oder Gleichgültigkeit in Kontakt sind. Wir können jeden Tag unsere Erfahrungen wählen und auf was wir unsere inneren Gedanken vorrangig richten, was gerade „dran“ ist, was ich eigentlich möchte. So könnten wir alle uns selbst und unseren Impulsen näher sein, als wir es „normalerweise“ sind.

- **Wie gehen Sie mit Ihren primären Impulsen um?**
- **Sind sie in gutem Kontakt damit ?**
- **Oder fühlen Sie sich eher von außen getrieben?**
- **Gibt es alte Kinder- oder Jugendträume, die Sie endlich umsetzen möchten?**
- **Fühlen Sie Ihre inneren Wünsche, aber der Aufwand der Umsetzung schreckt Sie ab?**
- **Haben Sie schon einige ihrer primären Impulse nach langem Anlauf mit Erfolg umgesetzt und möchten davon berichten?**

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

Foto: Sonnenuntergang und Sambatanzgruppe Korridor Colonia: privat, Sambanacht: Peter Cordes

[Warum ich keine Links zum Internet-Buchhandel setze!](#)

Ich bin in den letzten Wochen mehrmals angesprochen oder angemailt worden, warum ich bei meinen Literaturlisten oder der letzten Buchempfehlung keine Links zu den Internet-Buchversandhäusern wie amazon.de, buch.de oder thalia.de setze.



Darüber könne ich doch einige Euro verdienen, wenn Sie über meinen Link auf die Online-Seite der Buchhäuser gelangen und dort bestellen. Und für die KäuferInnen wäre das doch auch viel einfacher...

Gerade in der vergangenen Adventszeit wurden dort doch Millionen Bücher bestellt und versandt. Ich weiß, dass viele meiner Blog-KollegInnen diese Links setzen.

„Support your local dealer“

Aber ich halte es doch mit der guten alten Formel „Support your local dealer“ und meine damit nicht den Drogenhändler im Szeneviertel. **Sondern die kleinen (und größeren) Buchläden, die immer noch Bücher zur Ansicht vorhalten oder bestellen und vor Ort ihre Steuern zahlen.** Damit sichern sie ihre Arbeitsplätze, erstellen lokale Kaufkraft und ich kann (zumindest bei einigen) bei einer Tasse Kaffee oder Tee in den Büchern entspannt stöbern. **Eine schöne sinnliche Erfahrung.**

Aktuell hat hier in Bonn die große traditionsreiche Universitäts-Buchhandlung Bouvier nach 185 Jahren im letzten Jahr geschlossen. [GA-Artikel](#)

Es gab sicher auch Managementfehler im eigenen Haus, die schon vor Jahren mit zu dieser Entwicklung beigetragen haben. Aber die Tendenz, dass immer mehr Buchhandlungen schließen müssen oder in ihrer Existenz gefährdet sind, weil die Leute im Internet ihre Bücher kaufen bzw. auch direkt als E-Book downloaden, finde ich schon sehr bedenklich.

„Keine Maschinenstürmerei“

Das hat nicht mit einer Haltung zu tun, die man früher als Maschinenstürmerei bezeichnet hätte. So wie die Weber im 19. Jahrhundert die neuen Webmaschinen vernichten wollten, weil sie -zu Recht- den Verlust ihrer Arbeitsplätze und die Verschlechterung ihrer -bedingungen befürchteten.

Auch ich bediene mich vielfältig des Internets und kaufe und verkaufe dort gebrauchte (Fach-) Bücher oder suche zum Beispiel nach CDs, wenn die Schallplatten meiner Lieblingsgruppen aus den 70ern einfach zu verkratzt sind.

Für die Heilpraktikerschule Paracelsus, bei denen ich verschiedene berufliche Ausbildungen anbiete, setze ich auch Partnerlinks auf meine Terminseiten. Da kriege ich dann auch ein paar Cent, wenn jemand über meine Seite weiterklickt und eine Ausbildung dort bucht. Außerdem erhöht es meine Chancen, dass mein Seminar stattfindet und ich arbeiten kann und Geld verdiene wie auch die von mir persönlich bekannten und geschätzten StudienleiterInnen in den einzelnen Standorten.

„Zurück zu den Büchern...“

Die Arbeitsplätze, die in den Buchhandlungen wohnortnah und mit bislang halbwegs vernünftigen Bedingungen und angemessener Bezahlung hier verloren gehen, wandeln sich in der Branche z.B. bei amazon in schlechter bezahlte und schnell kündbare Arbeitsplätze.

Vor einem Jahr wurde im Fernsehen ausführlich berichtet, dass amazon die Fremdarbeiter aus anderen EU-Staaten in Massenquartieren untergebracht hat und dort mit dubiosen Sicherheitspersonal überwachen ließ.

Gerade im Dezember 2013 und im März 2014 wurde amazon von den Gewerkschaften wieder wegen Streitigkeiten um den Tarifvertrag bestreikt und Stern, Spiegel und andere Zeitungen haben ausführlich in Hintergrundberichten kritisch über amazon berichtet.

„Wir gestalten unsere Zukunft mit...“

Ich kann und wir alle können wählen, ob wir diese Entwicklung zu immer mehr Internethandel mit den erwähnten negativen Auswirkungen und Bedingungen unterstützen wollen. Sage keiner später, er habe nichts gewusst und hat nur aus eigener Bequemlichkeit gehandelt, wenn es fast keine oder nur schlecht sortierte Buchhandlungen mit nur einigen wenigen Massentiteln mehr gibt.

Damit geht auch ein Stück an lokaler Kultur verloren, die nicht einmal staatlich getragen oder unterstützt werden muss. Dazu kommt der Mehraufwand für die Postboten und Paketzusteller, die die Berge der zunehmenden Bestellungen bewältigen müssen. Es hat alles seinen Preis, hier ist es der, etwas aus der oft zitierten eigenen Komfortzone herauszutreten.

Diese „Alles-und-jetzt-sofort-vor-die-Haustür-Haltung“ erinnert mich auch etwas an die Position eines 4jährigen Kindes, das an der Supermarktkasse „tobt“, weil Mama ihm jetzt nicht schon wieder Schokolade kaufen will?

Bloß nicht warten müssen, nicht mit etwas Frustration umgehen und auch keine Vorfreude mehr erleben können. **Haben wir das verlernt, auf etwas ein paar Tage warten zu können, obwohl es nicht einmal sofort (lebens-)notwendig ist?**

„Sprechen Sie mit Ihrer/m lokalen BuchhändlerIn“

Für Bonn möchte ich Ihnen

- den Buchladen 46 in der Kaiserstraße 46 (www.buchladen46.de) oder die
- Büchergilde (www.buechergilde-bonn.de) in der Altstadt in der Breite Straße 47 oder

- in meiner Gegend im Bonner Norden die Buchhandlung am Paulusplatz 6 in Alt-Tannenbusch ([Buchhandlung am Paulusplatz](#)) ans Herz legen.

Sprechen Sie dort mit den Besitzer/Mitarbeiter/Innen. Auch die senden Ihnen gerne bei eiligem Bedarf und genauso schnell das gewünschte Buch per Post wie die Internethändler und buchen den Preis von Ihrem Konto ab. Oder Sie legen Ihr persönliches Buchkonto an, wie früher der Bierdeckel in der Eckkneipe.

Über das Porto, das Sie im Internethandel oft erlassen bekommen, können Sie sicher mit den BuchhändlerInnen sprechen und eine Einigung erzielen. Oder wie beim fair gehandelten und deshalb etwas teureren Kaffee, wäre das ggf. Ihr Obolus für Ihre Unterstützung einer guten und wohnortnahen Infrastruktur.

Ich bin gespannt auf ihre Meinung.

- Muss das gewünschte Buch sofort am nächsten Tag im Briefkasten liegen oder reicht es mir, wenn ich es mit gutem Gewissen in den nächsten Tagen in der Buchhandlung meiner Wahl abholen kann oder mir von dort in den nächsten Tagen zusenden lassen kann?
- Will ich die örtliche Infrastruktur unterstützen oder einen Versandhandel, von dem ich nicht einmal weiß, wo deren Gewinne versteuert werden und wie deren Arbeitsbedingungen aussehen? Ist die Haltung des Jetzt-aber-jetzt-sofort-vor-die-Tür den Preis wert, die lokale Struktur zu gefährden?
- Ist das Abwarten können und auch die Vorfreude, bis ich das gewünschte Buch im Buchladen persönlich abhole, für Sie auch schon eine schwer erfüllbare Zumutung?

Foto: eigen

Veranstaltungen April – Juli 2014



Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Kurs E 3: Montagabend, ab 28. April 2014, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 Termine

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

Kosten je 115.- €

➤ **Autogenes Training Vertiefungskurs**

Kurs V 1: Montagabend, ab 28. April 2014, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 Termine

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

Kosten 115.- €

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

Kurs K 1: Montagnachmittag, ab 28. April 2014, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

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

Kosten: 115.- €

➤ **Progressive Muskelentspannung**

Kurs P 1: , Dienstagabend, ab 29. April 2014, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Wird noch bekannt gegeben

Kosten: 115.- €

➤ **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: Mittwochabend, ab 30. April 2014, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine

Ort: St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf, Margarethenplatz,(angefragt), Kosten 130.- €

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.

➤ **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 15. Juni 2014, 10.30 – 16.00 Uhr, Ort: St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt). Kosten: 55.- €

➤ **Intensivtag Entspannung**

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 14. Juni 2014, 10.00 – 18.30 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

Seminar und Ausbildungen außerhalb

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

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Freitag/Samstag, 12. -14. September 2014 und am 17. -19. Oktober 2014 , 2 Wochenenden, 36 Ustd., ohne Übernachtung, Kosten **Ort:** Paracelsus Schule Kassel, Friedrichsplatz 8

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

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten klicken.

Donnerstags, 16. - 18. Januar 2015, 1 WE, 20 Ustd

Ort: Paracelsus Schule Kassel, Friedrichsplatz 8

Wochenende 23. - 25. Mai 2014, 18 Ustd.

Ort: Paracelesus Schule Tübingen, Derendinger Str. 40 /2,

➤ **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. 29. April 2014, 17.00 - 22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd,

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

➤ **Sommerakademie in Koblenz**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz.

Körperbilder ("Weiche Knie und Flugzeuge im Bauch")

Montag/Dienstag 28/29. Juli 2014, 9.00 - 17.00 Uhr,

Intensivtag Entspannung. („Der Beruf rast mir abends noch durch den Kopf...“)

Mittwoch, 30. Juli, 9.00 - 17.00 Uhr

"Eigentlich möchte ich..." (Mehr Zufriedenheit im Leben durch Kontakt mit unseren primären Impulsen!)

Donnerstag 31. Juli 2014, 9.00 - 17.00 Uhr

Abgrenzen - Begrenzen - Sich öffnen ("Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen")

Freitag 1. August 2014, 9.00 - 17.00 Uhr

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47, Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder direkt [Hier Klicken](#)



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 Inhouse-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

[Ausblick auf 2014/15](#)

Ich werde 2014/15 verstärkt Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung zu verschiedenen Themen anbieten. Sie finden in der Regel am Samstag oder Freitagnachmittag/Samstag statt. Die bisher feststehenden Themen sind:

- „**Oh mein Papa...**“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „**Wie meine Mutter...**“, Ein Seminar für (erwachsene) Töchter und Söhne
- „**Eigentlich möchte ich...**“, Seminar für all die offenen (und verborgenen) Wünsche
- „**Familienbande**“, Bindungen und Beziehungen in meiner Familie, Mein Familienhaus
- „**Grenzen**“, Begrenzen, abgrenzen und sich öffnen

Wenn Sie sich dafür vormerken lassen und rechtzeitig über die genauen Termine informiert werden möchten, bitte ich um eine kurze Rückmeldung.

Aufgrund organisatorischer Schwierigkeiten mit der dazu geplanten Webseite und mehrerer Erkrankungen in der Familie verzögert sich das leider noch etwas.

Die Lebensregel von Baltimore

Gehe freundlich und gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille zu finden ist.

Soweit wie nur möglich und ohne dich selbst aufzugeben, versuche mit allen Menschen auszukommen.

Rede von deiner Wahrheit ruhig und deutlich, und höre anderen zu, selbst wenn sie dir langweilig und unwissend erscheinen. Auch sie haben ihre Geschichte.

Gehe lauten und angriffslustigen Menschen aus dem Weg, denn sie sind eine Plage für den Geist.

Wenn du dich mit anderen vergleichst, werde weder eitel noch verbittert, denn es wird immer Menschen geben, die mehr oder weniger können als du.

Freue dich über das, was Du erreicht hast, wie auch über deine Pläne.

Behalte das Interesse an Deiner Arbeit, doch ohne Überheblichkeit, denn dein Tun und Handeln ist ein wahrer Besitz unter all den Dingen, deren Wert ständig abnimmt.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List.

Werde aber dadurch nicht blind gegenüber der Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die noch Ideale haben und sie zu verwirklichen trachten.

Sieh auch, dass es überall im Leben noch echte Tapferkeit gibt. Sei du selbst!

Vor allem täusche nicht Zuneigung vor und werde nicht zynisch, was die Liebe angeht.

Denn trotz aller Erstarrung und Entzauberung, die du um dich siehst, lebt sie ewig fort wie das Gras.

Beuge dich freundlich dem Rat der Jahre, und gib mit Anmut jene Dinge aus der Hand, die der Jugend vorbehalten sind.

Erhalte dir die Schärfe Deines Verstandes, denn sie vermag dich vor plötzlichem Unglück zu bewahren. Aber lass dich nicht fallen in ständiges Grübeln.

Viele Ängste sind nur eine Ausgeburt von Müdigkeit und Einsamkeit.

Pflege eine gewisse Disziplin, im übrigen aber sei freundlich mit dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht anders als der Baum vor der Tür oder die Sterne am Himmel.

Du hast ein Recht darauf, hier zu sein.

Und ob es dir nun klar ist oder nicht: Das Universum entfaltet sich seiner Bestimmung gemäß.

Deshalb lebe in Frieden mit Gott, für was immer du ihn halten magst, und was immer deine Arbeit und dein Streben sein mag in der lärmgefüllten Verirrung des Lebens.

Halte Frieden mit deiner Seele.

Trotz aller Täuschungen, Plackereien und aller zerbrochenen Träume ist es immer noch eine wunderschöne Welt.

Sei bedacht. Strebe danach, glücklich zu sein.

Verfasser: Max Ehrmann (Desiderata)