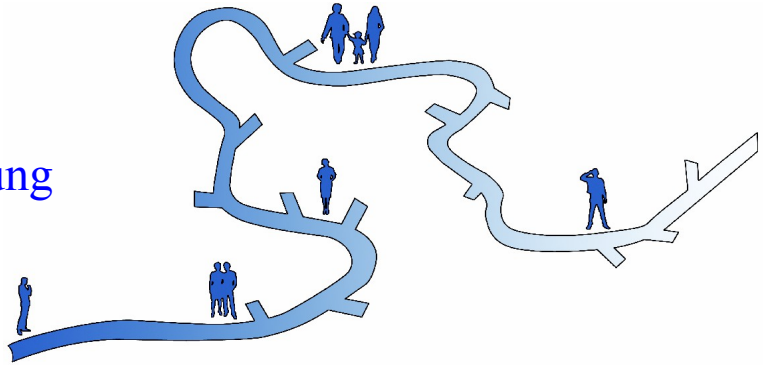


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 6, im Oktober 2014

Inhalt:

Warme Worte.....	2
„Beachtung – ein Unterschätztes Grundbedürfnis“.....	3
Veranstaltungen	7
Für det bischen Zärtlichkeit.....	10

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 nach einer längeren Pause aufgrund einiger privater Ereignisse den sechsten Rundbrief der Praxis Lebenswege. Alle bisherigen Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden.
[Rundbriefe](#)

Heute gibt es ein größeres Schwerpunktthema:

- „**Beachtung – ein unterschätztes Grundbedürfnis**“
- **Veranstaltungs-Hinweise**
- Einen **Liedtext von Klaus Hoffmann** mit dem Titel „**Für det bischen Zärtlichkeit**“
Ich danke ganz herzlich Klaus Hoffmann und der Stille Musik-Theater Verlags- und Produktions GmbH Berlin für die Genehmigung, den Text für diesen Rundbrief zu verwenden.

- 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

Beachtung – ein unterschätztes Grundbedürfnis“

Ich möchte mich heute einem Thema widmen, das meines Erachtens eines der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse ist. Und das in seiner Bedeutung für unser tägliches Handeln und Wohlbefinden weit unterschätzt wird.

Es geht um das Thema Beachtung, dass für uns so elementar ist wie Essen oder Trinken. Nur meist ist uns das so nicht bewusst.



Es gab ja das Experiment, das ein Kaiser des Römischen Reiches durchgeführt hatte. Er wollte die Sprachentwicklung erforschen, also ob diese angeboren sind oder gelernt werden.

Dazu lies er Neugeborene von Ammen aufziehen, die sie füttern und sauber halten sollten. Ansonsten aber keinen weiteren Kontakt mit den Babies aufnehmen. Er kam zu dem Ergebnis, dass die Sprachen erlernt wurden, denn die Kinder konnten von sich aus nach längerer Zeit nicht sprechen. Aber ein weiteres Ergebnis war: Viele Kinder starben, wahrscheinlich an einem Mangel an Beachtung und Zuwendung, wie neuere Forschungen bestätigten.

Beachtung ist in allen zwischenmenschlichen Begegnungen von Bedeutung. Alles, was wir alltäglich miteinander tun - geben und nehmen, verkaufen und kaufen, lehren und lernen, anweisen und ausführen, lieben und geliebt werden, dient immer auch dem Austausch von Beachtung. **Je bewußter das Bedürfnis nach, der Austausch von und der Umgang mit Beachtung ist, umso zufriedener können wir damit werden.**

Wenn Sie Kinder haben, können sie feststellen, wie diese mit Nicht-Beachtung umgehen: Einige ziehen sich vielleicht in sich zurück und resignieren.

Die meisten aber werden laut, stören, „nerven“, fangen Streit an, usw. Sie sind - wie es eine Kollege einmal beschrieb - wie Flugzeuge, die auf Landeerlaubnis auf dem Flughafen warten und über dem Flughafen kreisen, während langsam der Treibstoff zu Ende geht. Die Erlaubnis aufzusetzen sorgt im Cockpit dann für kollektive Erleichterung.

So ähnlich geht es Kindern, wenn sie endlich bei Ihren Eltern landen können mit ihren Anliegen, Sorgen, Kümernissen und/oder ihrem Bedürfnis, einfach beachtet zu werden. Nach einigen Minuten verschwinden sie auch wieder und lassen uns wieder „in Ruhe“. Sie sind gelandet und können für eine Zeit wieder in ihre Sphären abheben. Selbst Geschimpft-zu-werden ist hier jedoch noch besser als Gar-nicht-bachtet-werden. Markant wird das besonders, wenn ein Geschwisterkind in die Familie kommt oder wenn etwa Besuch im Hause ist.

Der Umgang mit dem Bedürfnis nach Beachtung wird - wie wir oben gesehen haben - schon in der frühesten Kindheit gelernt.

Aus den Forschungen dazu können wir ableiten, dass eine gleichmäßige, wohlwollende und ausreichende Beachtung des Babys und Kleinkindes für eine gute geistige und körperliche Entwicklung förderlich bzw. unverzichtbar ist.

Wie ich einem früheren Beitrag zum Thema Stress schrieb, lernt das Kind schon im Mutterleib über den Kontakt zur Mutter mit Stress umzugehen. Dieses setzt sich nach der Geburt fort.

Analog dazu gilt das auch für das Thema Beachtung. Fühlte sich das Kind im Mutterleib beachtet, wurde durch Tabak und Alkoholverzicht Rücksicht auf seine Gesundheit genommen? Und es ist ein Unterschied, ob das Kind wie früher üblich kopfüber hängend mit einem Schlag auf den Hintern begrüßt wird oder wie heute (hoffentlich) weit verbreitet noch mit der Nabelschnur verbunden in ruhiger Atmosphäre der Mutter sofort nach der Entbindung der Mutter auf den Bauch gelegt wird. Es



kommt zur liebevollen Wiederbegegnung mit der schon seit Monaten bekannten Mutter nach einer kurzen ersten Trennung durch die Geburt. Das Baby nimmt kurz nach der Geburt schon Kontakt mit seiner Umwelt auf und schaut sich um und möchte liebevoll begrüßt werden.

Der Penzberger Arzt und Therapeut und Begründer des [ZIST](#), Dr. Wolf Büntig sieht erste Weichenstellungen, je nachdem wie Sie bei der Geburt und in der Zeit danach auf das Neugeborene reagieren:

„Das Baby hat die falsche Haarfarbe oder zu viele oder zu wenige oder sieht aus wie Onkel so und

*so oder gar nicht wie der Papa...! Ist es wieder ein Junge oder endlich der Stammhalter... belegt mit allen Projektionen. Da werden wir schon nicht so begrüßt, wie wir es bräuchten. Etwa: **Du da, wie es nie zuvor einen gegeben hat und auch nie wieder geben wird in deiner Einzigartigkeit.***“

Den als Kind erlernten Umgang mit Beachtung nehmen wir mit ins Erwachsenenleben, falls wir uns nicht bewusst damit auseinandersetzen. Sicher spielt auch eine genetische Veranlagung dabei eine Rolle.

Wir können krank werden an dem Stress, den wir entwickeln, Beachtung doch zu kriegen. Oder wir resignieren irgendwann und glauben, wir sind nicht beachtenswert und auch nicht liebenswert. Wir ziehen uns eventuell von der Welt zurück. Und werden fortlaufend mit diesem inneren Bild durch unsere Welt laufen und uns selbst abwerten.

D.h. ein gutes Selbstbewusstsein, das uns durch unser ganzes Leben trägt, bildet sich vor allem durch beachtet werden von unserem Umfeld, zu Beginn natürlich vorrangig von unseren Eltern in den ersten Lebensjahren.

Die therapeutische Erfahrung zeigt und hier zitierte ich noch einmal Wolf Büntig:

“ Je mehr die Bestätigung des Daseins durch die Mutter und später durch die erweiterte Umwelt fehlt, um so mehr wird der Mensch dazu neigen, sich in der Welt nicht willkommen, fremd und überflüssig zu fühlen, sich zu isolieren und unter Streß außer sich zu geraten... .Kein Wunder, das sie die Gewohnheit entwickelten, unter Streß die Verbindung zum Körper und zur Welt aufzugeben...

Und wir brauchen als Menschen zur Entwicklung unseres Selbstbewußtseins die Wahrnehmung unseres Wesens, aus dem heraus wir selbstverständlich sagen können: Ich bin da, ich gehör dazu, ich habe meinen eigenen Raum, ich weiß wer ich bin - ich bin, der ich bin.”

Vielleicht erinnern sie sich noch, wie das Thema bei Ihnen behandelt wurde? Wurden Sie um Ihrer selbst willen beachtet und geschätzt oder war das immer mit Leistungen verbunden? Bei letzterem besteht die Gefahr, das wir meinen uns immer anstrengen zu müssen um Beachtung (und unsere Daseinsbestätigung!) zu erhalten.

Ich selbst erinnere mich daran, dass ich alle gängigen Kinderkrankheiten bekam und dadurch ziemlich viel Aufmerksamkeit bekam. Heute denke ich, es war ein Weg, um an die - in meiner Erinnerung doch manchmal fehlende - Beachtung zu kommen.

Wenn wir in unserem Alltag wenig oder gar keine Beachtung kriegen, empfinden wir das als kränkend. Jemanden bewußt nicht beachten, also ihn ignorieren kann sehr verletzend sein. (siehe das Eingangsfoto, wo dieses in einer Theaterszene etwas dramatisiert wird).

Wir haben zum Beispiel bei einer Party ein Bedürfnis als Auch-Anwesende/r beachtet zu werden. Der Satz: „Was soll ich denn da, ich kenn doch keinen“ drückt auch meine Befürchtung aus, ich

werde dort nicht beachtet werden und fühle mich nicht bestätigt und damit unwohl. Ich könnte aber auch **mit dem tiefen inneren Bild „Ich bin liebens- und beachtenswert“** dort hingehen und nette Menschen kennen lernen, neue Kontakte knüpfen und einen schönen Abend verleben.

Ich glaube das ganze Industriezweige gut von unserem „Hunger“ nach Beachtung leben, sei es die Mode-, Kosmetik-, Auto- oder Schmuckbranche. Dabei geht es weniger, uns zu kleiden, zu bewegen oder zu schmücken. Es ist ein gutes Geschäft mit dem Wunsch nach Beachtung zu machen. Die Uhr für mehrere Tausend Euro zeigt ja die Zeit nicht genauer an und hält auch nicht viele Male länger als eine für Hundert Euro.

Das Ganze kostet uns so viel Arbeitszeit, so dass beim so genannten Feierabend keine Kraft mehr zum Austausch von echter Beachtung bleibt; falls wir nicht Millionen geerbt oder im Lotto gewonnen haben. Der anstrengenden Kaufrausch lässt dann kaum noch Zeit übrig.

Wie geht es Ihnen mit diesem Thema?

- Sind Sie in gutem Kontakt mit Ihrem Bedürfnis nach beachtet-werden?
- Gelingt es Ihnen gut für sich zu sorgen? Ihrem/r PartnerIn einmal zu sagen: „Nimm mich doch einmal in den Arm und lass uns dann noch eine halbe Stunde spazieren gehen und über den Tag sprechen!“
- Oder suchen sie Ihre Beachtung über verschlungene Wege wie „viel Kleidung einkaufen, oft zu spät kommen, öfters krank sein, immer rumnörgeln,...“
- Erhalten Sie ihr Beachtet-werden wie selbstverständlich, als ob es Ihnen täglich „zufällt“ oder müssen Sie darum „kämpfen“?
- Ist Ihr Bedürfnis nach Beachtung eher groß oder empfinden Sie sich dabei eher genügsam?
- Können Sie anderen Menschen die nötige Beachtung schenken? Wie machen Sie das genau?

Ich möchte enden mit dem Tipp des Sufi-Leheres Idries Shah, der zur Lösung aus der „Versklavung“ durch den (unbewussten) Drang zum Austausch von Beachtung vorschlägt:

"Studiert, wie ihr Beachtung auf Euch zieht, schenkt, aufnehmt und austauscht."

Ich freue mich wie immer über Ihre Rückmeldungen!

Die Zitate von Wolf Büntig und Idres Shah stammen von der Webseite des [ZIST](#) bzw. aus dem Hörbuch von Wolf Büntig: "Wie nutze ich meine Potentiale?", Verlag: www.auditorium-netzwerk.de

Fotos: "Theaterfestival Bielefeld" und "Geburt": Winfried Wershofen (farblich verändert)

Veranstaltungen Oktober '14 - Juni '15



Kurse, Seminare, Vorträge in Bonn

➤ **Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene**

Kurs E 1: Montagabend, ab 20. Oktober 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 20. Oktober 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 20. Oktober 2014, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

Ort: Kath. St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg
Kosten: 115.- €

➤ **Scher 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 22. Oktober 2014, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Termine

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

Wochenendseminar: Fr., 14.11.2014, 17.00 - 21.30 Uhr, Sa., 15.11.2014, 10.30 - 15.30 Uhr und Feedbackeinheit am Fr., 12.12.2014, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: St. Bernhard-Gemeinde, Flensburger Str. 62, 53117 Bonn-Auerberg, Kosten 160.- €

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 14. Juni 2015, 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 13. Juni 2015, 10.00 – 18.30 Uhr, **Ort:** St. Margareta-Gemeinde, Graurheindorf (angefragt), Kosten: 85.- €

Seminare und Ausbildungen außerhalb

➤ **Abgrenzen - Begrenzen - Sich öffnen/ Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen**

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, zu sich immer wieder selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

Sonntag 16. November 2014, 10.00 – Sa. 18.00 Uhr, Bonn, Ort wird bekannt gegeben, **Preis 95.- €**

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Koblenz, Casinostrasse 47

Für weitere Informationen oder eine Anmeldung auf das Banner unten oder [Hier Klicken](#)

Sonntag, 26.11.2014, 10.00 – 18.00 Uhr

In Kooperation mit der Paracelsus Heilpraktikerschule Düsseldorf, Hüttenstr. 4, 40215 Düsseldorf

Samstag, 31.01.2015, 10.00 -18.00 Uhr Anmeldung und Infos: [Hier klicken](#)

➤ **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, ab 12. März 2015, 3 Termine,

Ort: Paracelsus Schule Düsseldorf, Hüttenstr. 4, 40215 Düsseldorf

➤ **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 18. November 2014, 17.00 – 21.40/22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd, und

Dienstags, ab 28. April 2015, 17.00 – 21.40/22.00 Uhr, 7 Termine, 40 Ustd, und

Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47



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 2015

Ich werde 2015 verstärkt Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung zu verschiedenen Themen in Bonn 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
- **„Ich habe Rücken...“**, In Kooperation mit dem Physiotherapeuten Holger Dehn

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

Für det bißchen Zärtlichkeit

***Ick würd die ganze Nacht telefonieren,
ick würd bis 5 Uhr früh noch Kippen ziehn,
ick wär der beim Cognac ohne Raum und Zeit -
für det bißchen Zärtlichkeit.***

***Ick würd wien krankes Tier zum Wasser gehn,
"bitte" sabbelnd uff der Brücke stehn,
wär der mit dem unbegrenzten Selbstmitleid -
für det bißchen Zärtlichkeit.***

***Ick würd dich suchen,
würd dich finden,
wäre bei dir,
wäre außer mir,
ick wäre echt für jeden Scheiß bereit -
für det bißchen Zärtlichkeit.***

***Ick würd vor deiner Türe Wache stehn,
theatralisch uffn Knien gehn
und wäre der, der an sich nie verzeiht -
für det bißchen Zärtlichkeit.***

***Ick wär der Narr, der große Worte baut,
ick wär det Kind, det mit der Schippe haut
und wär der erste, der "verschwinde!" schreit -
für det bißchen Zärtlichkeit.***

Klaus Hoffmann



Sie finden das Lied auf der CD: Klaus Hoffmann, Same 1987,