Kurs: Identität und Selbstliebe

Egal was wir tun, wohin wir gehen, wo wir uns befinden oder welche neuen Herausforderungen und Ziele wir verfolgen, einen Menschen haben wir immer mit dabei. Und zwar uns selbst.

Wir verbringen viel Zeit mit dieser Person: ein Leben lang, - theoretisch. In der Praxis haben viele gar nicht so viel Kenntnis über diesen einen Menschen. Wenn sie gefragt werden, was sie mögen, was sie wollen oder was sie können, tritt ein nachdenkliches Schweigen ein. „Darüber habe ich mir noch nie so genau Gedanken gemacht.“, heißt es häufig. Über alles Mögliche wird gegrübelt, sei es über den Partner, den Job, die Politik, das Leben der anderen. Wie sich herausstellt, ist das Wissen über sich selbst gar nicht so einfach zu erlangen. Anders als über viele „Dinge da draußen“ können die meisten nicht bei Wikipedia nachlesen, was sie selbst ausmacht. Nachdenken und lernen über sich selbst will gelernt werden. Daraus ergeben sich viele Fallstricke.

Zunächst mal wissen viele gar nicht, wie sie leben können, sodass sie sich damit wohl und glücklich fühlen. Das allein wäre schon ein sehr wichtiger Impuls, weshalb es so wirksam ist, sich selbst besser kennenzulernen. Wenn grundlegende Informationen über die Ich-Person fehlen, verlassen sich Menschen oft auf die Einschätzungen und Beurteilungen von außen. Andere machen schlichtweg das, was „man“ halt machen sollte. Unter Umständen schießt das dann völlig an den eigenen Talenten, Bedürfnissen und Werten vorbei. Das Ergebnis ist, dass es „irgendwie hakt“. Etwas ist blockiert im Leben. Ziele werden verfehlt, Beziehungen scheitern oder wichtige Projekte werden einfach nicht vollendet. Manche reagieren mit körperlichen Symptomen wie chronischen Erkrankungen oder Allergien. Andere entwickeln einen psychischen „Schnupfen“, wie eine Tiefphase oder Lebenskrise, oder sogar eine ausgewachsene psychische Grippe, wie einen Burn-Out, eine Angststörung oder Depressionen. Dieses Gefühl von „etwas stimmt nicht“ setzt sich im Laufe der Zeit immer mehr in den Vordergrund, beengt das eigene Lebensgefühl, macht wütend oder traurig. Viele fühlen sich auch einfach nicht mehr wohl und wollen ein anderes, vielleicht selbstwirksameres Leben.

Daraus ergibt sich, dass es für das eigene Sein und Leben enorme Vorteile hat, wenn wir uns selbst näher kennenlernen und wohlwollend unterstützen lernen. Es kann enorm hilfreich sein, eine eigene Orientierung und Klarheit zu finden. Im Umkehrschluss heißt das auch, dass die Entwicklung in deinem Leben, die du dir wünscht, genau hier angestoßen werden kann, damit dein Leben leichter und fröhlicher gelebt wird. Um es mal in seiner Dramatik und Bandbreite aus zu buchstabieren: Es kommt darauf an, wovon du überzeugt bist, was und wer du bist. An dieser Überzeugung kommst du nicht vorbei, egal wie steil du deine Rampe baust. Diese inneren Überzeugungen, Erwartungen und Annahmen können überprüft und sortiert werden. So entsteht Raum für ein lebendiges frohes neues Sein.

Kultur & Gestalt kann mit dir zusammen auf die Suche gehen. Du wirst nachforschen, wer du bist, wohin du gehörst und was du willst. Unser Anliegen ist, deine Beziehung zu dir selbst zu stärken. Der Kurs setzt sich zusammen aus gedanklichem Input, Techniken und Methoden, Übungen und Raum für kollegiale Beratung in der Gruppe. Wir arbeiten nach der bewährten Didaktik von Kultur & Gestalt. Unser gemeinsamer Kurs behandelt folgende Themen:

- KNOW: Wir lernen theoretisches Wissen über Identität und Zugehörigkeit.
- GROW: Wir erarbeiten uns Selbstliebe, Selbsterkenntnis und Mut.
- DO: Wir üben die Methoden Inneres Team, Reflektion und Krisenmanagement.
- FLOW: Wir trainieren uns in Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück.

Jedes Treffen setzt sich aus diesen vier Bildungsbausteinen zusammen. Kultur & Gestalt ist ein Bildungsunternehmen mit den Theorien der Kulturwissenschaft den Methoden der Gestalttherapie. Unser Ziel ist es, zu einem friedlichen, emanzipierten und gelassenen Leben zu befähigen.

Format: 6 Präsenz-Nachmittage und zusätzlichem digitalem Material

Zeit:

- 17:00 Uhr – 19:30 Uhr
- Mittwochs, alle 2 - 4 Wochen
- Frühjahrssemester ab Februar
- Herbstsemester ab Oktober

Termine: 12.2.20 / 26.2.20 / 25.3.20 /

22.4.20 / 20.5.20 / 17.5.20

Preis: 280 Euro

Ort: Mannheim / Heidelberg

Kultur & Gestalt ist ein Bildungsunternehmen mit den Theorien der Kulturwissenschaft und den Methoden der Gestalttherapie. Unser Ziel ist es, zu einem friedlichen, emanzipierten und gelassenen Leben zu befähigen.

Termine, Details und Anmeldung :
www.kultur-und-gestalt.de/buchungen

Frühjahrssemester 2020

WIR SIND

ein Bildungsträger für das Training von **Gelassenheit** und den professionellen Umgang mit **Diversity**. Wir sind ein Familien-Unternehmen mit Geschäftssitz in Mannheim.

WIR BIETEN

TRAINING UND BERATUNG
für einen professionellen Umgang mit Stress in Teams. Wir beraten, wie Diversity in Organisationen realisiert und Konflikte gelöst werden können.

BILDUNG UND AUFKLÄRUNG
über soziale Prozesse in Gesellschaft und in Teams. Wir arbeiten insbesondere zu den Themen Gender, Religionen, Identitäten und Generationen.

ENTWICKLUNG UND GELASSENHEIT
sind Lernmodule als Basis für persönliche und professionelle Klarheit. Diese sind bahnend für eine funktionierende Arbeitsgruppe und Gesellschaft.

FORMATE

- Digital und Präsenz
- Drei bis fünf Tage Seminar / Bildungsurlaube (BU)
- Tagesseminare, Workshops, Vorträge
- Fortlaufende Nachmittagskurse

UNSERE EXPERTISE

kommt aus der Psychologie, Erwachsenen-Pädagogik, Systemischer Beratung und Gestalttherapie. Mit diesem Wissen hat Kultur & Gestalt ihr didaktisches Konzept entwickelt.
35 JAHRE ERFAHRUNG gestalten unsere Bildungsarbeit.

DIDAKTIK

Do
Grow
Know
Flow

Methodenkompetenz, Wachstum, Bildung und Gelassenheit zeichnen unsere Seminare aus.

In unseren Seminaren stehen die Erfahrung und die persönliche Entwicklung im Vordergrund. So werden Erkenntnisse aus der Forschung in die Gesellschaft getragen.

Erfahre mehr über unsere Bildungsbausteine auf:
www.kultur-und-gestalt.de

@KuGeBildung @kultur_und_gestalt

KULTUR & Gestalt

TEAM

Isis Mrugalla

Gründerin und Geschäftsleitung
Kulturwissenschaftlerin (M.A.)
Systemische Beraterin
Resilienz-Trainerin

&

Maria Nike Mrugalla

Gründerin und Geschäftsleitung
Zert. Gestalttherapeutin
nach F. und L. Perls,
Kommunikationstrainerin
Work-Life-Balance Coach

Frühjahrssemester 2020

IDENTITÄT & SELBSTLIEBE

KONTAKT

Büro: + 49 (0) 6061 701958
Mobil: + 49 (0) 176 72636890
kontakt@kultur-und-gestalt.de
www.kultur-und-gestalt.de

Geschäftssitz: M1, 10, 68161 Mannheim
Post: Kultur & Gestalt
Maria Nike Mrugalla und Isis Mrugalla
Am Roten Erz 3, 64720 Michelstadt

@KuGeBildung @kultur_und_gestalt