

Organisatorische Hinweise

Zu diesem Seminar sind alle Menschen herzlich eingeladen, die an ihrer Persönlichkeitsbildung interessiert sind.

Das Seminar **Lebens.Fragen** besteht aus drei in sich abgeschlossenen Teile. Sie haben die Möglichkeit sich für alle Teile oder nur für einen oder zwei Teile anzumelden.

Seminarzeiten

dienstags von 18.00. – 21.30 Uhr

Teil I : 27.09. / 11.10. / 18.10.
25.10. / 08.11. / 22.11.2011

Teil II: 10.01. / 24.01. / 07.02.
14.02. / 28.02./ 06.03. 2012

Teil III: 24.04. / 08.05. / 22.05./
Sa.16.06 ganztägig /
26.06. 2012

Seminargebühr

Das Honorar für einen Teil beträgt 300,- €
Die Seminargebühr überweisen Sie auf das Konto bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft e.G.
Kto. 100024783, BLZ 620 604 10
Nach Eingang ihrer Überweisung ist ihr Platz gesichert.

Leitung des Seminars

Gisa Oechsle

Ausbildung in wertorientierter Persönlichkeitsbildung WOP, Beratung, Seminare, Fortbildung, Ausbildung, Praxis für Existenzanalyse und Logotherapie.

Ulrich Oechsle

Theologe, Logotherapeut und Existenzanalytiker, Coach, Supervisor DGLE, Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Ausbildung in Wertimagination, Fachliche Leitung und Koordination des Nürnberger Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie, Leitung und Koordination der Nürnberger Akademie für sinn- und leistungs-zentrierte Unternehmensführung, Lehrtätigkeit an Hochschulen, Kongressen und Seminaren

Veranstalter

Nürnberger Institut
für Existenzanalyse und Logotherapie
Goldbachstr. 17
DE - 90480 Nürnberg
Tel: 0049(0)911 / 40 89 018
E-mail: info@logotherapie-nuernberg.de
www.logotherapie-nuernberg.de



Fragen des
Lebens.
Fragen
die das Leben
an uns stellt

Nürnberger Institut
für Existenzanalyse
und Logotherapie

Lebensfragen bewegen

Es gibt Fragen,
die das Leben uns stellt
und Fragen,
die über unser Leben entscheiden,
die wir stellen sollten
Fragen

...die uns weiterbringen
...die zur Verwandlung verhelfen
...auf die wir alleine nicht kämen
...die andere auch haben
...die einem nur manchmal kommen
...auf die wir keine Antwort haben
...die uns in Bewegung bringen
...die plötzlich auftauchen
...die nur wir selbst beantworten können
...die wir nur mit unserem Leben und in
...der Tat beantworten können

Antworten umstellen unser Leben.

Aber sind es Antworten auf unsere Fragen?

Die Sehnsucht nach Glück, nach einem
gelingenden Leben wohnt in jedem
Menschen. Auf ganz unterschiedlichen
Wegen versuchen wir, dieser Sehnsucht
nachzugehen. Im Stillen drängen sich
manchmal Fragen auf, die uns
bedrohlich erscheinen.

Wer es wagt, den Fragen Raum zu geben, die aus seinem Inneren aufsteigen, nimmt sich selber ernst.

Fragen beleben, sie können unsere
Wahrnehmung für uns selbst und
das Leben um uns herum vertiefen.



Indem wir den Fragen, die uns das Leben
stellt, nicht ausweichen und auf der Suche
nach der sinnvollsten Antwort unsere
eigenen Fragen ernst nehmen und tiefer
fragen als bisher, kommen wir zu neuen,
eigenen Antworten, die uns dem Leben
und der eigenen Lebendigkeit näher bringen.

Dadurch geht uns auf, worauf es jetzt
ankommt, an welcher Stelle wir in Freiheit
eine Veränderung herbeiführen sollten
oder mit einer neuen Haltung etwas
fortführen wollen.

Arbeitsweise: u.a. Einführung in die
Themen, existenzanalytische
Gesprächsführung, persönlicher Dialog,
Wertimaginationen, Enneagramm

Lebensfragen, die wir in den Seminaren miteinander bewegen:

Teil 1

- Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?
- Wie finde ich den Mut, etwas Neues zu
beginnen?
- Was motiviert Menschen wirklich?
- Woher kommt die Kraft zur Veränderung ?
- Wie kann ich mit bestimmenden Gefühlen
besser umgehen?
- Wie kann ich meine Ängste besser als bisher
überwinden?

Teil 2

- Wie komme ich von der Fremdbestimmung
zur Selbstbestimmung?
- Ist es möglich, sich selbst zu erziehen?
- Wie kann ich wirklich glücklich werden?
- Wie kann ich Lebensübergänge sinnvoll
gestalten?
- Wozu fordern mich Krisen heraus?
- Was kann ich aus Krisen lernen?
- Wie kann Partnerschaft gelingen?
- Wie bleibt die Liebe lebendig?
- Wie kann ich einen Burnout vermeiden?

Teil 3

- Wie werde ich innerlich freier ?
- Wie kann ich meine belastende Vergangenheit
überwinden ?
- Warum ist Vergebung ein so bedeutsamer
Vorgang ?
- Gibt es einen sinnvollen Umgang mit Schuld,
Leid und Tod?
- Was kann mir im Leben wirklich Halt geben?
- Ist der Mensch ein religiöses Wesen?
- Kann ich meiner inneren Stimme trauen?
- Wie gewinne ich Selbstvertrauen und
Urvertrauen?

Nürnberger Institut
für Existenzanalyse
und Logotherapie

(kann nur jeder Mensch für sich selbst
beantworten)

Indem wir uns den Fragen, die uns das
Leben stellt, nicht entziehen
den Fragen, die uns das Leben
stellt, nicht ausweichen
sondern nach der sinnvollsten Antwort
suchen und dabei unsere eigenen Fragen
ernst nehmen, vielleicht tiefer fragen als
bisher, kommen wir zu neuen Antworten, zu
unseren eigenen Antworten und dadurch
näher dorthin, dass wir leben, was uns
entspricht.

Wer bin ich eigentlich? (... im Grunde
meines Wesens?)

Was ist mir wertvoll und wichtig?

Wie möchte ich – trotz allem – leben?

Wofür möchte ich da sein?

Was ist für mich sinnvoll? Wie
gehe ich mit belastenden Gefühlen um?
Lasse ich mich von meiner
Angst zu sehr bestimmen?
Wie können wir anders als
bisher miteinander

Dadurch nehmen wir auch deutlicher wahr,
worauf es jetzt ankommt; an welcher Stelle
wir in Freiheit eine Veränderung
herbeiführen sollten oder mit einer neuen
Haltung etwas fortführen wollen.

Die entscheidenden Lebensfragen können
nur wir selbst für uns beantworten – mit
unserem Denken, Fühlen und Handeln:



sprechen? Wohin mit meiner Aggression? Wie kann ich mich leichter entscheiden? Woher kommt die Hoffnung?

Indem wir nach ganz persönlichen, konkreten Antworten auf solche Fragen suchen, treten wir aus der Gleichgültigkeit heraus und bewegen uns in Richtung eines selbstbestimmten Lebens.

Wenn wir selbst einen Teil zum Gelingen unseres Lebens beitragen wollen, dann können wir nicht neutral bleiben.

Menschen, die sich nach Erneuerung und Vertiefung ihres Lebens sehnen,

machen immer wieder die Erfahrung, dass das existentielle Gespräch über Lebensfragen eine belebende Wirkung auf ihren Alltag hat. Allein die Zuwendung zu Wesentlichem verändert das Lebensgefühl.

Sich Zeit zu nehmen, um sich zu fragen, wie wir selbst unser Leben gestalten wollen, und sich auch den Gefühlskräften zuzuwenden, mit denen wir dann im konkreten Erleben konfrontiert werden (die Trägheit, die Mutlosigkeit, die Angst, das Pflichtgefühl, die Ungeduld)???? Wie kann es gelingen, ... zu überwinden, scheinbare Grenzen zu überschreiten und welche persönlichen Grenzen gilt es zu akzeptieren?

Die Sehnsucht nach Glück, nach einem gelingenden Leben, wohnt in jedem Menschen.

Auf ganz unterschiedlichen Wegen versuchen wir, dieser Sehnsucht nachzugehen.

Im Auf und Ab von Gelingen und Mislingen nähern wir uns dem an, was wir leben wollen, wer wir sein wollen.

Die Last der Verantwortung, die Bewältigung des konkreten Alltags, die zunehmende Beschleunigung unseres Lebens führt oft dazu, dass Menschen das

Gefühl haben, gelebt zu werden, nur noch zu funktionieren.

Organisatorische Hinweise

Zu diesem Seminar sind alle Menschen eingeladen, die an Ihrer Persönlichkeitsbildung interessiert sind.

Veranstalter

Nürnberger Institut
für Existenzanalyse und Logotherapie
Ulrich Oechsle
Goldbachstr. 17
DE - 90480 Nürnberg
Tel: 0049(0)911 / 40 89 018
E-mail: info@logotherapie-nuernberg.de
www.logotherapie-nuernberg.de

Seminarzeiten

dienstags von 18.00. – 21.30 Uhr

Teil I : 27.09. / 11.10. / 18.10.
25.10. / 08.11. / 22.11.2011

Teil: II: 10.01. / 24.01. / 07.02.
14.02./ 28.02./ 06.03. 2012

Teil III: 24.04. / 08.05. / 22.05./
Sa.16.06 ganztägig /
26.06. 2012

Seminargebühr

Das Honorar für einen Abend beträgt 50,- €
Die Seminargebühr überweisen Sie auf das
Konto bei der Evangelischen
Kreditgenossenschaft e.G.
Kto. 100024783, BLZ 620 604 10
Nach Eingang ihrer Überweisung ist ihr Platz
gesichert.