

Herbstseminar des Kreuzbundes DV Fulda

Vom 13.10.2023 bis 15.10.2023 fand in Kloster Hünfeld unser Herbstseminar zum Thema **„Wichtige Elemente für ein gelingendes Leben“** statt.

Das Seminar wurde von der Entspannungspädagogin und Systemischen Beraterin Frau Franka Aschenbach geleitet.

An diesem Seminar haben 24 Teilnehmer aus verschiedenen Gruppen aus Fulda, Hünfeld und Gelnhausen teilgenommen.

Nach dem gemeinsamen leckeren Abendessen trafen sich die Teilnehmer in einem gemütlichen Seminarraum (Pavillon).

Es gab eine kurze Vorstellungsrunde, um danach in das Thema einzusteigen. Eine Meditation rundete den Abend ab, damit alle vom Alltag abschalten und präsent vor Ort sein konnten.

Am Samstag war die Gesprächsatmosphäre lebhaft, offen und teilweise emotional. Es ging um Gefühle und nicht in alte Muster zu fallen.

Emotionen spielen bei Gefühlen eine große Rolle. Emotionen sind angeboren und laufen automatisch in unserem Gehirn ab. Sie sind unser Überlebenssystem und unser emotionales Bewertungssystem. Diese Basisemotionen sind: Freude, Trauer, Wut, Angst, Abscheu, Überraschung, Verachtung und Liebe.

Sobald wir über das Geschehen nachdenken, bewerten, entsteht ein Gefühl.

Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich. Gelassenheit, Akzeptanz und Achtsamkeit spielen dabei eine wichtige Rolle.



Bei dem Seminarteil „in alte Muster fallen“ gestaltete sich individuell bei jedem Einzelnen der Umgang mit den oben genannten Faktoren, anders.

Der Sonntagvormittag beinhaltete das Thema „Nein sagen, Lösungsmöglichkeiten“ und wurde in Kleingruppen näher beleuchtet. Kreativität war hier gefragt.

Die Ergebnisse waren erstaunlich und gaben Impulse für Lösungsmöglichkeiten.

„NEIN“, ist ein „JA“ zu mir selbst.

Trotz allen Ernstes wurde an dem Wochenende viel gelacht.

Positiv gestärkt und mit neu geknüpften Kontakten, kehrten die Teilnehmer in Ihren Alltag zurück.

Veronika und Joanna