

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND SPIRITUALITÄT  
Ein Jahreskurs 2010/2011



**Persönlichkeitsentwicklung  
und Spiritualität**

“... weil Wachstum die Verwirklichung  
unserer Bestimmung ist.”

**„Jeder hat die Berufung, etwas in seinem Leben zur Vollendung zu bringen.“**

**Martin Buber**

Haben Sie den Wunsch nach mehr in Ihrem Leben auch schon wahrgenommen?

Vielleicht haben Sie Ihre Sehnsucht nach persönlichem Wachstum auch schon auf verschiedenste Weise vernommen, wie z.B. in der Frage: «Ist das, was ich bis jetzt erlebt und erreicht habe in meinem Leben wirklich schon alles? Gibt es noch anderes?»

Menschen hören diese Sehnsucht spätestens in ihrer Lebensmitte als Anfrage an sich selbst. Sie weist hin auf verborgene Sehnsüchte, Wünsche und Hoffnungen.

Da ist eine leise, verborgene Hoffnung, dass mein Leben noch eine andere, bereichernde und weiterführende Dimension erhalten kann.

Sie sind eingeladen, Ihrer Sehnsucht nach Entfaltung nachzugeben.

Dieser Kurs bietet eine Form des Lernens am eigenen Leben an. Er ist gewinnbringend, weil er die vorhandenen persönlichen Ressourcen so sehr fördert, dass dies einen neuen Horizont aufschließt, die Gestaltung der Zukunft wird vorbereitet.

Herzlich willkommen zu dieser gemeinsamen Lebens-Erfahrung!



## **Zwischen der Geburt und dem Tod liegt das einzigartige Geschenk, das wir «Leben» nennen.**

Unser Leben ist dem Wesen nach kein Problem (das deshalb gelöst werden müsste). Unser Leben ist einmalig, ein kostbares Geschenk, eher ein Geheimnis, dessen wir behutsam inne werden können.

Wer wachsend wahrnimmt, was ihn eigentlich ausmacht, wird sich mehr klar, mehr inne, wer er ist und wozu er ist. Es lenkt den Blick auf die originelle, individuelle Lebensfarbe der Persönlichkeit und der ihr ganz eigen anvertrauten Talente und Begabungen.

Das Leben – mit dem, was ich bin und habe – bildet so eine unverwechselbare Einheit, an der ich mich erfreuen kann.

Im Leben wachsen durch das Erkennen und Lösen festgemachter Bilder über mich selbst, die Mitmenschen und die Welt. Aha-Erlebnisse, Überraschung pur und notwendige Ent-Täuschungsprozesse öffnen mir die Augen für echtes Leben. Was will ins Leben?



Ein „Mehr“ an Eigenständigkeit oder Selbststand, spontan und unmittelbar zu sein, klar und transparent. Diese Reifung der Persönlichkeit zeigt sich in der Art und Weise, mit anderen in Beziehung zu sein, fähig zu Nähe und Distanz.

Auf dem Weg der Selbsterkenntnis begegnen wir unweigerlich auch unseren Bildern über Gott. Falsch verstandene, vielleicht sogar schädliche Gottesbilder haben eine beklemmende Wirkung. Sie verstellen uns den Weg der Liebe Gottes. Ziel des Wachstumsprozesses ist, dem «Gott meines Freiwerdens» (Martin Buber) zu begegnen. Meine Würde wird deutlich. Das macht mich heil – ganz.

In diesem Kurs – wie im Leben auch – wird die spirituelle Dimension des Lebens bewusst mit der (psychologischen) Transaktions-Analyse verbunden.

Diese Weiterbildung fördert den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. Er richtet sich deshalb auch an die Menschen in den helfenden Berufen und in der kirchlichen Beratungs- oder Leitungstätigkeit.



Die Kurslänge unterstützt Sie, genügend Zeit zu finden,

das Gelernte im Alltag zu reflektieren und in Ihre Prozesse und Schritte umzusetzen –

denn Veränderungen erwarten von uns meist genügend Zeit.

**Wachstum heißt, sich zu verändern und Reife meint, sich oft verändert haben.**

**Basierend auf der Transaktions-Analyse (TA) werden Aspekte des Lebens-Konzeptes studiert und in Einzelarbeit, in festen Austausch-Gruppen und im Plenum vertieft. Unter anderem werden folgende Themen bearbeitet:**

### **Selbstständigkeit**

Sicher auf eigenen Füßen stehen – innere und äußere Zwänge erkennen und den Ausstieg beginnen. – Förderliche Bilder über sich, andere und Gott zulassen.

### **Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung**

Wie sehe ich mich? Wie wirke ich auf andere?  
Wie gebe ich mich? Wie sehen andere mich?

### **Beziehungsgestaltung**

«Mit sich beginnen – aber nicht bei sich enden; bei sich anfangen – aber sich nicht zum Ziel haben.» (Martin Buber). Wie behandle ich mich und andere gesund – ohne dem Egoismus noch einer verachtenden Selbstlosigkeit zu verfallen?

### **Spiel – Streit – Schicksal**

Eigene und fremde Konfliktrollen erkennen und so die Entwicklung eines Konfliktes nicht als «Schicksal» hinnehmen, sondern gestalten.

### **Ansichten**

Warum mein Lieblingstier ein Schrecken meines Gegenübers sein kann – die eigene und die fremde Welt des anderen erkunden und schätzen lernen.

### **Kommunikation**

«Meine Rede bin ich selber» – förderliche und hinderliche Kommunikation mit mir und andern.



### **Anerkennung**

Wie stelle ich es an, dass ich Anerkennung bekomme – angenehme oder schmerzhaft?

### **Getrieben oder geleitet?**

Den meist unbewussten Antreibern meines Lebens auf die Spur kommen. Was treibt mich im Leben an, bis ich irgendwann nicht mehr kann? Jenseits des angestregten Kämpfens neue Wege der sanften Veränderung gehen lernen.

### **Lebensplan und Lebensgestaltung**

Als Menschen folgen wir einem – meist unbewussten – Plan. Die hinderlichen Elemente des eigenen Lebensplans erkennen und auflösen lernen.

### **Meditation**

In Stille sich Bibeltexten nähern und sich dabei überraschen lassen von säuselnden bis tosenden Klangfarben verschiedener Bibelworte. (Wieder) staunen lernen über das, was «das Wort» in mir anrührt.

In Bildern, Klang und Farben ausdrücken, was mich zutiefst geistlich anregt, und üben sich selbst wahrzunehmen.

Die Themen können sich geringfügig ändern – je nach Gruppe bzw. Gruppenprozess.

### **Kursleiterin:**

Edith Mause, 54 Jahre alt,  
Supervisorin, Coach (IHK/EAS),  
kath. Theologin, Therapeutin  
Leitung der benediktinischen  
Gemeinschaft Geist und Sendung



## **Kursvoraussetzungen:**

Bereitschaft, sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Neue Fragen an das Leben zu stellen und andere Antworten zuzulassen. Im eigenen Interesse keine weiteren Ausbildungen dieser Art parallel zu besuchen.

## **Alter:**

Männer und Frauen ab 30 Jahren

## **Teilnehmerzahl:**

Die Teilnehmerzahl ist auf 12-14 Personen beschränkt.

Die **Anmeldung** zu dem Kurs verpflichtet zur Teilnahme an allen acht Kurseinheiten. Sollten Sie zu einem Termin verhindert sein, ist die Rate für die Kurseinheit trotzdem zu entrichten.

Die Abmeldung muss direkt bei der Kursleitung, Frau Edith Mause, erfolgen. **Anmeldeschluss:** 01. Juni 2010.

## **Termine Kurs 2010/2011**

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ① 11.-13. Juni 2010     | ⑤ 14.-16. Januar 2011 |
| ② 27.-29. August 2010   | ⑥ 25.-27. März 2011   |
| ③ 22.-24. Oktober 2010  | ⑦ 02.-05. Juni 2011   |
| ④ 03.-05. Dezember 2010 | ⑧ 26.-28. August 2011 |

## **Die einzelnen Kurswochenenden**

beginnen jeweils am Freitag (Juni 2011: Mittwoch) um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und enden am Sonntag nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr.

## **Kursort**

Der Jahreskurs findet mit Übernachtung und Verpflegung in den Gästehäusern und Tagungsräumen der Gemeinschaft Geist und Sendung in Fulda statt.



## Kurskosten

**Gebühr für 18 Kurstage:** EUR 1.200,--

### **Unterkunft/Verpflegung:**

- a) Vollpension im Doppelzimmer EUR 880,-- oder
- b) Vollpension im Einzelzimmer EUR 1080,--

Zahlbar in 8 Raten jeweils 14 Tage vor Wochenend-Kursbeginn  
zu: EUR 260,-- für DZ,      EUR 285,-- für EZ

Eine Kursteilnahme ohne Unterkunft und Verpflegung ist nicht möglich.

Ich spüre eine wachsende Faser in mir.  
Ich bin umgeben von einer Form,  
die ich füllen werde.  
Ich werde nie wieder der sein,  
der ich jetzt bin.

In Stärke bin ich eine Krone,  
die den Himmel trägt.  
In der Suche bin ich eine Wurzel,  
die das Erdreich verwandelt.  
In Zartheit bin ich eine Knospe,  
deren Sehnsucht den Frühling bringt.

... und morgen erreiche ich meinen Traum:  
Ich komme in Gott an.

(Ulrich Schaffer)