



Alltagsrelevante Spiritualität  
Benediktinische Lebenskultur  
Leben in versöhnter Verschiedenheit  
Heilung des inneren Menschen  
Lebensveränderndes Lernen  
Verortete und virtuelle Gemeinschaft  
Jedes Alter, alle Stände

*Ein modernes Kloster für alle.*

**ERMUTIGUNG UND STÄRKUNG FÜR FRAUEN**  
**10 Vormittage, donnerstags, April – Juli 2022**



**„Liebe und dann tu, was Du willst.“**

Augustinus

**Ermutigung und Stärkung für Frauen  
durch Gottes Wort, geistliche Übungen,  
Individual- und Gestaltpsychologie**

## Vision

**Wir ermutigen Frauen jeglichen Alters, Gott kennen und lieben zu lernen. Jede entdeckt sich selbst und ihre persönlichen Beziehungen neu auf der Grundlage des Wortes Gottes und den hilfreichen Theorien der Individualpsychologie und Gestalttherapie.**

## Ziel: Ermutigung und Stärkung für Frauen in den folgenden Bereichen

- Gott kennen und lieben lernen
- Sich selbst kennen und lieben zu lernen
- Beziehungen respektvoll, achtsam und liebevoll gestalten lernen

## Rahmenbedingungen

- Gerne als Präsenzkurs mit 6-8 Frauen ab 28. April 2022 oder online. Anmeldung bitte bis spätestens 21. April 2022.
- Einmal wöchentlich, donnerstags vormittags von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr.
- Ein Buch, das uns im Kurs begleitet und uns unterstützt, Gott kennen und lieben zu lernen.

## Kursstruktur

1. Ankommen im Hier und Jetzt
2. Gebet und Austausch über die Geistlichen Übungen
3. Wochenrückblick / 60-Sekunden-Bericht über Erlebnisse und Erfahrungen
4. Thema, Information, Vortrag
5. Anwendung und Austausch
6. Impuls und Training in der Woche
7. Entspannung / Gebet

## Grundlagen

### 1. Matthäus 22, 35-40

35 Einer von ihnen, ein Gesetzeslehrer, wollte ihn versuchen und fragte ihn: 36 Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? 37 Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. 38 Das ist das wichtigste und erste Gebot. 39 Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. 40 An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.

### 2. Individualpsychologie

Die IP nach Alfred Adler betrachtet den Menschen als soziales Wesen. Er kann glücklich und zufrieden werden, wenn es ihm gelingt, gute Beziehungen aufzubauen. Jeder ist ein Entscheidungen treffendes Wesen.



Er trägt selbst Verantwortung für sein Leben und die Lebensziele. Unser Handeln ist immer auf Ziele ausgerichtet, auch, wenn uns diese nicht immer bewusst sind. Die IP legt die Verantwortung für unser Handeln in unsere eigenen Hände. Das gibt uns die Chance, nicht mehr Opfer unserer Lebensumstände zu bleiben. Statt dessen verändern wir unser Leben und gestalten es aktiv.

### 3. Gestalttherapie

Gestalttherapie orientiert unsere Selbstwahrnehmung im Hier und Jetzt. Was spüren wir im Hier und Jetzt? Wir schließen und erfüllen vergangene Wünsche und Sehnsüchte. Die Gestalttherapie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb unterstützt sie uns, die Ganzheit wiederzuerlangen. Der Mensch hat die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Selbstheilung. Er steht in einer ständigen Wechselbeziehung zu einem Umfeld sozialer, gesellschaftlicher und ökologischer Bedingungen. Und: er ist selbstverantwortlich.

Erfahrungen in der Gestalt ermutigen uns zu experimentieren. Neue Erfahrungen sind das Ergebnis. Altes taucht auf und überraschend wird etwas lebendig. Wir entdecken, wie spontan und kreativ wir leben können, mit anderen Antworten und unerwarteten Fragen. Mutig gehen wir den eigenen Weg im eigenen Rhythmus. (Quelle: Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie: Was ist Gestalttherapie?)



## Opener

Nach der Anmeldung bekommen die Frauen einen Einladungsbrief mit einer kleinen, spannenden Aufgabe, um sich im ersten Treffen vorstellen zu können und einander kennen zu lernen.

## Kursleitung



### Andrea Jurecic

55 Jahre, verh., 2 erwachsene Kinder,  
Gestalttherapeutin (DVG/HPG),  
Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin  
(DGSF/HPG), Dipl.-Sozialpädagogin,  
Montessori-Diplom



### Ute Kümmel-Gutte

58 Jahre, verh., 2 erwachsene Kinder,  
Hebamme, Individualpsychologische  
Beraterin, Geistliche Begleiterin, EEH-  
Fachberaterin (Emotionelle Erste Hilfe)

# Themenübersicht

## Einheit 1 (28. April 2022)

- **Sich gegenseitig kennen lernen**
- **Grundlagen, Vision und Ziele des Kurses** vermitteln
- Organisatorisches und begleitendes Buchmaterial vorstellen
- Hausaufgaben und Reisetagebuch und 60-Sekunden-Berichte zu Beginn jeder Einheit

## Einheit 2 (05. Mai 2022)

- **Thema: Selbstwahrnehmung**
- Wer bin ich und was brauche ich wirklich?

## Einheit 3 (12. Mai 2022)

- **Thema: Selbstermutigung**
- Was finde ich gut an mir?
- Was sind meine Qualitäten?

## Einheit 4 (19. Mai 2022)

- **Thema: Der Mensch ist ein soziales Wesen**
- Das Zugehörigkeitsgefühl
- Denken in Zuneigung – der positive Blick auf andere

## Einheit 5 (02. Juni 2022)

- **Thema: Die 10 erstrebenswerten Qualitäten**  
(= ermutigende Fähigkeiten nach Schoenaker)

## Einheit 6 (09. Juni 2022)

- **Die 10 erstrebenswerten Qualitäten, Teil 2**

## Einheit 7 (23. Juni 2022)

- **Die 10 erstrebenswerten Qualitäten, Teil 3**

## Einheit 8 (30. Juni 2022)

- **Die 10 erstrebenswerten Qualitäten, Teil 4**

## Einheit 9 (07. Juli 2022)

- **Der Mensch als zielgerichtetes Wesen**
- Wo soll es hingehen für mich?

## Einheit 10 (14. Juli 2022)

- **Thema: Ernte einbringen und Umsetzung im Alltag**
- Rückblick und Ausblick
- Feiern und Abschied