



Einladung Partnerseminar I Paarseminar

Wann:	06. – 08.07.2018	
Wo:	Bildungshaus St. Bernhard An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt	
Thema:	Angst, seine Gefühle zu zeigen	
Referentin:	Herr Thomas Cramer, Klinik Wied	
Leitung:	Herr Gerhard Häring, 1.stvtr.Vorstand DV	
Kosten :	Kreuzbundmitglieder	60,00 €
	Gruppenmitglieder	80,00 €
	Gäste	100,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Treffpunkt wie immer am Freitag, um 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen. Wir beenden das Seminar am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 22.06.2018

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Galowski
Erster Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an **NEU** seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de
oder per Post an: Roland Wagner, Lessingstr.4, 69226 Nußloch

Seminarthema:

Man kann noch so sehr darauf achten, keine Gefühle zu zeigen, ein genauer Beobachter wird aus unserem Verhalten, aus unserer Körpersprache, ablesen können, wie es in uns aussieht. Abgesehen davon, dass es also nicht möglich ist, seine Gefühle vor anderen komplett zu verstecken, ist das auch nicht wünschenswert.

Gerade in einer Partnerschaft ist es nämlich sehr wichtig, über Gefühle sprechen zu können. Wie soll der andere auf uns eingehen, uns nahe sein können, wenn wir unsere Gefühle zurückhalten und nicht äußern?

Das Teilen von Gefühlen, den guten wie den schlechten - schweißt zusammen und verbindet. Außerdem ist es befreiend und tut gut, wenn man seine Gefühle zeigen kann. Man fühlt sich lebendig und lebt befreiter. Wenn man sich ständig kontrollieren muss, um nichts von sich preiszugeben, dann kostet das sehr viel Energie. Dann ist man ständig angespannt und nervös, und man kann nicht unbeschwert und locker mit anderen umgehen oder auf diese zugehen. Man selbst ist blockiert und man blockiert durch seine Angst jede Beziehung.

Wie also lernen, seine Gefühle mehr zu zeigen? Letztlich geht es ja bei der Angst, seine Gefühle zu zeigen, darum, dass wir Angst haben, für unsere Gefühle von anderen abgelehnt zu werden. Wir haben Angst, anderen eine Angriffsfläche zu bieten und uns zu blamieren.

Um diese Angst überwinden zu können, müssen wir bei uns selbst und unserer Einstellung zu uns ansetzen. Wir haben nämlich nur Angst, für ein Gefühl abgelehnt zu werden, wenn wir uns selbst für dieses Gefühl ablehnen. Zum Beispiel: Wenn wir Angst vor etwas haben, uns selbst dafür verurteilen, dass wir Angst haben, wenn wir uns selbst wegen unserer Angst für ein Weichei oder einen Schwächling halten, dann, und nur dann, haben wir Angst, dass andere auch so negativ über uns denken könnten. In dem Moment, indem wir uns zugestehen, Angst haben zu dürfen, ohne deshalb ein Weichei zu sein, in dem Moment verlieren wir die Angst, andere könnten uns unsere Angst als Schwäche auslegen und sich darüber lustig machen. Und damit verlieren wir auch unsere Angst, dieses Gefühl zu zeigen. Und wir verlieren die Angst, andere könnten unser wahres - vermeintlich schlechtes - Ich entdecken. Wir müssen uns nicht mehr verbiegen und verstellen. Wir können uns leben und erleben und das macht uns frei.

Anfahrtsbeschreibung

mit der Bahn:

Ab dem Bahnhof Rastatt besteht die Möglichkeit mit dem Taxi, dem Bus oder zu Fuß St. Bernhard zu erreichen. Mit dem Bus 231 Richtung Wintersdorf bis zur Haltestelle "Am Hasenwäldchen", in der Fahrtrichtung des Busses der Zaystraße folgen und nach 50 Meter zur linken Seite steht das Bildungshaus St. Bernhard. Zu Fuß geht es in Richtung Stadtmitte bis zur ersten Ampelanlage, dann rechts der Beschilderung Krankenhaus folgen, nach 900m erscheint auf der rechten Seite St. Bernhard.

mit dem Auto:

Die A5 an der Ausfahrt "Rastatt Süd" verlassen. Aus Richtung Freiburg kommend am Ende der Autobahn- Abfahrt rechts, aus Richtung Karlsruhe kommend links, in Richtung Rastatt abbiegen. Dem Straßenverlauf folgend befindet sich nach fast 5 km das Mercedes- Benz Kundencenter auf der linken Seite. An der darauffolgenden Ampelkreuzung rechts abbiegen. Nach 800m liegt das Bildungshaus St. Bernhard auf der linken Seite. Kostenfreie Parkplätze sind im Hof vorhanden.