

## Einladung

### Allgemeines Seminar I

**- Wiederholungsseminar -**

<b>Wann:</b>	23.02.2024 bis 25.02.2024	
<b>Wo:</b>	Schönstatt-Zentrum Marienfried Bellensteinstraße 25, 77704 Oberkirch	
<b>Thema:</b>	Neue Wege entstehen, wenn man sie geht	
<b>Referent(in):</b>	Renate Walter-Hamann, Deutscher Caritasverband e.V.	
<b>Leitung:</b>	Maritta Heilig, 2. Stellv. Vorsitzende	
<b>Kosten:</b>	Kreuzbundmitglieder	80,00 €
	Gruppenmitglieder	100,00 €
	Gäste	120,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

---

**Erfreulicherweise erfuhr das allgemeine Seminar I im Jahr 2023 starken Zuspruch. Im Vorjahr konnten nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Für das Wiederholungsseminar im Jahr 2024 sollen diejenigen vorrangig die Möglichkeit zur Teilnahme erhalten, die 2023 nicht dabei sein konnten. Habt also bitte Verständnis, wenn Teilnehmende von 2023 zunächst nur auf der Warteliste berücksichtigt werden**

---

Anmeldungen werden entgegengenommen vom **18.12.2023** bis zum **31.01.2024**.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski  
1. Vorsitzender

**Anmeldungen per E-Mail an**  
oder per Post an

**seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de**  
Roland Wagner, Karl-Hermann-Zahn-Str. 34, 69168 Wiesloch

## Seminarbeschreibung





Oft finden wir uns immer wieder in denselben Konflikten oder Belastungssituationen wieder, obwohl wir uns vorgenommen hatten, dieses Mal alles anders zu machen. Hartnäckige Muster scheinen uns immer wieder festzuhalten. Die Wahrnehmung, dass Veränderungen aber notwendig sind, damit mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit möglich sind, löst oft Krisengefühle und Ängste aus - besonders dann, wenn die alten Verhaltensweisen zwar erkannt werden, die neuen Alternativen uns aber noch nicht zur Verfügung stehen. Dieses "Dazwischen" kann unser Bedürfnis nach Sicherheit und Halt auf

eine harte Probe stellen. Oft wird der Schritt auf neue Pfade in der Fantasie aber auch mit so großen Befürchtungen verbunden, dass ein Erfolg kaum vorstellbar scheint; und was ist, wenn ich zwar den neuen Schritt wage, aber scheitere?

Die Teilnehmenden sollen im Seminar die Möglichkeit haben, die Lebensbereiche oder Situationen zu identifizieren, in denen sie neue Wege gehen und Altes hinter sich lassen wollen. Dabei soll der Blick auf wiederkehrende Muster gerichtet werden, die eine Neuausrichtung erschweren: dies können einengende Erwartungen anderer sein, überzogene Erwartungen an uns selbst, massive Ängste oder zu wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Teilnehmenden sollen in einem zweiten Abschnitt "ihre" neuen Perspektiven entdecken und die Wege dorthin entwickeln. Dabei sollen insbesondere die ersten Schritte geplant sowie unterstützende und ermutigende Rahmenbedingungen berücksichtigt werden. Diese erlernten Mechanismen können eine dauerhafte Abstinenz sichern. Dies fördert die Weiterentwicklung des Einzelnen und seines Umfeldes, sowohl beruflich als auch privat.

### Anfahrt

	Von der A5 Abfahrt Appenweier auf der B28 in Richtung Freudenstadt/Oberkirch fahren. In Oberkirch der B28 folgen bis Marienfried angeschrieben ist, danach der Beschilderung folgen.
	Am Hauptbahnhof Offenburg aussteigen. Von dort aus mit der Ortenau-S-Bahn (OSB) Richtung Bad Griesbach fahren. An der Station Oberkirch aussteigen.