



Programm **Seminare**

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ **Heilende Geschichten, Märchen und Mythen**

psychologisch gedeutete Märchen mit logotherapeutischer Heilkraft

Bekannteste Geschichten mit Heilkraft finden sich in der Bibel wieder, man denke an die Gleichnisse Jesu. Mythen, Märchen, Geschichten und Gleichnisse besitzen Weisheit und transportieren diese auf einprägsame Weise ins konkrete Leben. Oft kann dadurch Sinn in bisher nicht verstandenen Lebenslagen erkannt werden.

In unserer hektischen Zeit, in der kaum Ruhe für Muse und Einkehr bleibt, lade ich Sie ein, diesen während der gesamten Menschheitsgeschichte entstandenen Schatz wieder zu entdecken und diese Weisheit, eine Weisheit des Herzens, in unseren Alltag hinein wirken zu lassen.

Folgende Themen werden angeboten:

Geschichten zur

- Entscheidungskraft
- Vertrauensvorschuss
- Perspektivenwandel/ Einstellungsänderung
- Eigener Weg/Selbstfindung
- Lebendigkeit zurückgewinnen

Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden

Honorar: nach Absprache

➤ **Das Salz in der Suppe – Humor im Leben**

Einladung, mal wieder von Herzen zu lachen und die positive Kraft wirken zu lassen

Die Fähigkeit zu Lachen und Humor sind Kraftpotentiale unseres Lebens. Studien zeigten, dass mit zunehmendem Alter die tägliche Dauer, in der gelacht wird, abnimmt. Dem möchte ich entgegen wirken, da Lachen und Humor eine heilende Wirkung haben, eine Distanz zu schmerzlichen Affekten herstellen, spannungslösend sind und uns wieder positive Affekte im Leben aufweisen. Lachen ist ansteckend und gemeinschaftsfördernd. Wer lacht, sagt „Ja“ zum Leben, so wie es ist. Wer lacht, tut etwas für seine Gesundheit. Wer lacht, streichelt seine Seele.

Daher lade ich Sie ein, einen halben Tag miteinander zu lachen und in der Gruppe diese Kraftquelle zu entdecken und um die Humorfähigkeit zu stärken. Dies geschieht mit humorvollen Spielen und humorvollen Übungen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder Decke mit und kleiden Sie sich bequem und fröhlich und freuen Sie sich auf die Überraschung, die sich Ihnen bietet.

Dauer: ca. 4 Stunden

Honorar: nach Absprache





Programm **Seminare**

Andrea Vießmann

**LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN**

➤ **Vertiefte Meditation**

Zu einem gesunden Leben gehört die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Für letzteres nehmen wir uns kaum noch Zeit und entfremden uns von uns selbst.
Durch die vertiefte Meditation versuchen wir, unsere eigene Mitte wieder zu finden und unsere Balance zu erreichen.

Folgende Themen sind geplant:

Meditation

- Zum Ort der eigenen Kraft
- Zu unserem Lebensbaum
- Zu unserem Lebensgarten
- Zu unserem inneren Feuer
- Zu unserem inneren Lebensbegleiter

Dauer: ca. 1,5 – 2 Stunden

Honorar: nach Absprache

➤ **Heilende Kraft der inneren Bilder, Sprache des Unbewußten**

eigene Stärke und Größe erkennen, Entscheidungssicherheit gewinnen

„Wer aus seiner Mitte lebt, kann aus der sich daraus entwickelnden Freiheit selbst mit dem Schwersten leben.“
Uwe Böschmeyer

Wir leben in einer Welt voller Bilder, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und uns mehr oder weniger beeinflussen und unser Handeln bestimmen. In diesem Seminar geht es darum, Zugang zu unserem Unbewussten zu finden und uns diesem ein Stück an zu nähern.

Durch die erfahrenen inneren Bilder lernen wir auch, Entscheidungen und Erfordernisse des Alltags besser mit uns in Einklang zu bringen. Wir mobilisieren verborgene und verschüttete Lebenskräfte und Fähigkeiten. Es können somit auch Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert werden.

Dauer: Tagesseminar, ca. 6 Stunden

Honorar: 50 €/Teilnehmer

Teilnehmer: ab 4





Programm Seminare

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ Ehrenamtlichkeitstag zum Innehalten und Auftanken

Auf der Suche nach Sinn – Logotherapie

Sie lernen über das Leben von Viktor E. Frankl die sinnorientierte Logotherapie kennen. In der Gruppe setzen sie sich mit den Kernaussagen der schöpferischen Werte, Erlebniswerten, Einstellungswerten, die das Leben bestimmen, sowie mit den Themen Freiheit und Verantwortung auseinander.

Persönliche Beispiele und persönliches Erleben der Arbeit stehen in diesem Seminar im Mittelpunkt. Kleine Bewegungsübungen sollen zur Entspannung beitragen und das Gehörte vom „Kopf“ in den „Bauch“ und ins „Herz“ transportieren helfen.

Ziele:

- I. Kennen lernen der sinnorientierten Logotherapie über das Leben von Viktor Frankl
- II. Auseinandersetzung in der Gruppe mit den Kernaussagen der Logotherapie
- III. Einbezug des Erarbeiteten in die Ehrenamtlichenarbeit

Inhalte:

- IV. Lebensbeschreibung von Viktor E. Frankl
- V. Grundzüge der Logotherapie
- VI. Herausarbeitung der Kernaussagen
- VII. Transfer in die Praxis der Ehrenamtlichenarbeit
- VIII. Kreative Auseinandersetzung mit Inhalten und der Arbeit

Methodik:

- IX. Kurzreferat
- X. Großgruppenarbeit
- XI. Kleingruppenarbeit mit kreativen Elementen
- XII. Bewegungsübungen
- XIII. Entspannungsübungen

Dauer: Tagesseminar, 4 mal 1,5 Std.

Honorar: nach Absprache

Teilnehmer: maximal 16





Programm Seminare

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ Psychohygiene in sozialen Berufen

Das Wort „Burn-out“ wird oft gebraucht. Dieses Seminar möchte Wege aufzeigen, dem „Ausbrennen“ vorzubeugen. Der theoretische Hintergrund ist die Logotherapie von Viktor E. Frankl. Der Mensch wird demnach als prinzipiell freie Person gesehen, die aufgerufen ist, Verantwortung für die Gestaltung ihres Lebens zu übernehmen. In diesem Kontext wird der Begriff „Psychohygiene“ erörtert, Verantwortung für und Delegation von Aufgaben diskutiert, sowie Möglichkeiten zu Konflikt- und Stressabbau erarbeitet. Weiterer zentraler Punkt ist auch die eigene Werthaltung und Werterleben.

Ziele:

- I. Grundgedanken der Logotherapie nach Viktor E. Frankl kennenlernen
- II. Vergleich des eigenen Menschenbildes (der Einrichtung) mit dem logotherapeutischen Menschenbild
- III. Verantwortung tragen und delegieren können
- IV. Eigene Werthaltung und Werthaltung anderer erkennen
- V. Zeit- und Konfliktmanagement
- VI. Eigene Kraftquellen entdecken
- VII. Wertigkeit von Beruf und Privaten zuordnen

Themen/Inhalte:

- VIII. Bedeutung von Psychohygiene
- IX. Wichtige Aussagen der Logotherapie, z.B. Freiheit, Verantwortung, schöpferische-, gestalterische-, Erlebniswerte
- X. Eigene Werthaltung reflektieren
- XI. Strategien zu Konflikt- und Stressabbau
- XII. Persönliches Zeitmanagement
- XIII. Mediative Übungen zu eigenen Kraftquellen

Methodik:

- XIV. Kurzreferate, Vorstellen hilfreicher Methoden für den Alltag
- XV. Plenumsarbeit
- XVI. Kleingruppenarbeit
- XVII. Selbstreflexion
- XVIII. Phantasiereise
- XIX. Bewegungs- und Entspannungsübungen
- XX. Kreative Medien

Dauer: über 2 Tage, pro Tag 4 Einheiten mit je 1,5 Stunden

Honorar: nach Absprache

Teilnehmer: max 16





Programm Seminare

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ Sinn - Los

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“
Viktor E. Frankl

Trotz scheinbarer Sinnlosigkeit verbirgt sich doch ein individueller Lebenssinn und Aufgabe für unser Dasein, unser Los zum Sinn.

Es gibt im Leben immer wieder Zeiten der Neu- oder Umorientierung, des Nachdenkens und des Stellens der Sinnfrage.

Die Schritte dieses Seminartages sollen Sie bei der Suche unterstützen:

- I. die jetzige Situation bewusst anschauen
- II. betrachten, was Sie loslassen müssen oder wollen
- III. einen Standpunkt finden
- IV. neue oder ungelebter Möglichkeiten entdecken
- V. Kraft tanken, um erste Schritte zu wagen

Die Erfahrungen der TeilnehmerInnen stehen im Vordergrund. Kreative Medien werden Sie in diesem Seminar unterstützen. Theoretischer Hintergrund bildet die Theorie der Logotherapie nach Viktor E. Frankl.

Dauer: Tagesseminar, ca. 6 Stunden
Honorar: 50 € pro Teilnehmer
Teilnehmer: 4-8 Teilnehmer

In die Tiefe gehen - Freiheit spüren

In diesem Workshop wollen wir uns einengenden Ängsten stellen und uns daraus befreien. Durch die neugewonnene Freiheit gehen wir selbstbewusster und entspannter in den Alltag.

Um unseren Ängsten begegnen zu können greifen wir auf die Kräfte der Natur in Form von Höhle und Felsen zurück. Mittels Visualisierung, Arbeit mit inneren Bildern und Vorstellungen, d.h. Imaginationen, erfahren wir eine größere Nähe zu verdrängten Sachverhalten, aber auch Kräfte. In dem naturnahen Kontakt und die Imagination vor Ort in Höhlen und in der Höhe wird unser Selbst für ein angstfreies Leitbild geöffnet.

Im Workshop inbegriffen ist ein gemeinsames Abschlussessen und Kräutertees an allen Tagen.

Dauer : 3-Tages-Seminar
Honorar: 125 Euro
Teilnehmer: max. 10 Teilnehmer





Programm Workshops

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ **Verwurzelt sein - wachsen**

Mein Lebensbaum

Leben wie ein Baum
einzeln und frei
brüderlich
unter den Bäumen des Waldes
das ist unser Traum.
Nazim Hilmet

In diesem Workshop soll der Baum als Symbol unseres momentanen Lebens im Mittelpunkt stehen.

- I. Welcher Baum symbolisiert mich?
- II. In welcher Umgebung stehe ich?
- III. Wie bin ich verwurzelt?
- IV. Wo hole ich die Kraft her?
- V. Was gebe ich als Samen weiter?
- VI. Wer bewohnt mich?

Ein Spaziergang der besonderen Art im Wald und Phantasieübungen begleiten uns bei der ganz persönlichen Suche. Die ganz individuell entstandenen „Baumsymbole“ können als Modell für unseren individuellen Alltag übertragen werden.

Dauer: ca. 3-4 Stunden
Honorar: 22 €
Teilnehmer: max. 10





Programm Workshops

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ Das Selbst erkennen und wahrnehmen - Erfahrung der eigenen Personalität

„Das Leben selbst ist es, das die Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat.“

„Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre“

Viktor E. Frankl

Dieser Workshop soll die TeilnehmerInnen in Erfahrung mit der persönlichen Lebensgeschichte und den daraus resultierenden Gefühlen bringen. Der Lebenslauf einer jeden einzelnen Person ist als ein „Unikum im Universum“ einmalig. Die Person zeigt sich in ihrem Lebenslauf, ihr unverwechselbares Wesen erschließt sich in einer biographischen Auseinandersetzung. Daher ist es wichtig, uns zu unserem Lebenslauf, der einmalig und unwiederholbar mit uns abläuft, zu bekennen und in seiner Struktur den Sinnzusammenhang unseres Lebens zu erkennen.

Wir setzen uns auseinander, wie sich unsere Person in der Vergangenheit ausdrückte, aber auch wie wir in der Gegenwart handeln und welche Perspektiven wir in Zukunft entwickeln.

Mittelpunkt dabei ist immer die geistige Stellungnahme zu unserer Biographie, unserem Handeln und Absichten.

Der Workshop besteht aus neuen Abenden zu folgenden Abschnitten:

Rückblick: Wie habe ich meine Eltern erfahren
Wie erlebte ich meine Vorschulzeit
Welche Erfahrungen entstanden in der Schulzeit
Meine Erwachsenenzeit bis heute

Gegenwart: Meine gegenwärtige Situation

Ausblick: Perspektiven für meine nähere Zukunft
Meine fernere Zukunft
Mein Sterben
Meine Spuren in dieser Welt

Dauer: 1,5 - 2 Stunden pro Abend

Teilnehmerzahl: 6-10

Honorar für die gesamte Reihe: 100 € pro Teilnehmer





Programm Workshops

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ **Innere Bilder und Kräfte - Sprache des Unbewussten**

Sich selbst neu begegnen mit Imaginationen als heilsame Kraft

Bildhafte Vorstellungen begleiten uns immer wieder, aber eher unbewusst. In Entspannung können innere Bilder entstehen, die wie Traumbilder stark vom Unbewussten mitgeprägt werden. Diese können bewusst kontrolliert werden, so dass wir jeweils bewusst Stellung nehmen können. Die Arbeit mit inneren Bildern und Vorstellungen bietet die Möglichkeit, Gefühle in Entscheidungen mit einzubeziehen oder Änderungen von Einstellungen von der Gefühlsebene her vorzubereiten. Diese inneren Bilder (Imaginationen) ermöglichen viel stärker als Sprache den Zugang zum ganzen Menschen, vor allem zu seiner Emotionalität, zu seinem Erleben, zu seinem Unbewussten. In der Bilder- und Symbolwelt können innere Kräfte und Fähigkeiten bewusst werden, aber auch Werte und Fähigkeiten können durch Imaginationen mobilisiert werden und zu mehr Selbst-Achtung und Selbst-Vertrauen führen.

Ziele:

Förderung von Entspannung und Gelassenheit, Stärkung von Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen, Persönlichkeitsentwicklung, Anregung von geistig-spiritueller Erfahrung, Beseitigung von Störungen, Problemlösungen
Kennenlernen der Logotherapie Viktor Frankls und Methode der Imagination

TeilnehmerInnen:

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die persönliche Antworten auf Sinnfragen suchen und neue Perspektiven für sich entdecken und entwickeln wollen.

Freitag abend: Abklärung der Erwartungen der einzelnen Teilnehmer, Einführung in die Logotherapie und Methode der Imagination. Einfache Übungen zum Einstieg in Imagination und Auswertung. Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit den Übungen.

Samstag vormittag: Kennenlernen innerer Stärken und Kräfte, Umgang mit positiven visualisierten inneren Figuren und aktive Auseinandersetzung mit diesen, Austausch der Wirkung auf den einzelnen.

Samstag nachmittag:

Weiterführung der begonnenen Themen des Vormittages, Vertiefung und Bearbeitung der Themen durch distanzierende Mittel wie Ton- oder Malarbeit, Beschreibung möglicher Einsatzmöglichkeiten, Klärung vorhandener Fragen.

Sonntag vormittag: Vertiefung des Erfahrenen, Reflektion, was besonders beeindruckte, Ausblick weiterführender Anwendungsbeispiele um zu Entspannung zu gelangen oder selbst-bewusster Situationen eigenverantwortlich mit zu gestalten.

Feedback Runde und Auswertung des Seminars

Mitzubringen sind Decke und bequeme Kleidung!

Teilnehmer: max. 6!

Struktur

des Seminars: Wochenend-Blockseminar





Programm

Gesprächsreihen

Andrea Vießmann

LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN

➤ **Sinn im Alltag, Eigen-Sinn im Leben**

eigene Werthierarchie, Umgang mit Stress, Sinnbarrieren, Einstellungen

Vor allem Mütter sind im Alltag stark gefordert; sie organisieren oft den kompletten Familienablauf, sind verstärkt Ansprechpartner für die Probleme der Kinder und managen Kontakte der Familie zu Institutionen. Vermehrt zeigt sich, dass Frauen zudem einer Doppelbelastung durch eine Berufstätigkeit ausgesetzt sind. Viele leiden unter Überforderung, Hetze, aber auch Spannungen und Ängsten. Dies kann zu Beeinträchtigungen, wie leichte Erschöpfbarkeit, Lustlosigkeit, Schlafproblemen, Nervosität und Reizbarkeit führen.

Die Sinnorientierte Psychotherapie nach Viktor E. Frankl ist der theoretische Grundstein einer Gesprächsreihe zu diesem Thema. Deren Ansatz wendet sich an das Gesunde und Positive im Menschen. Der Mensch wird als entscheidendes Wesen in allen Lebenslagen gesehen, das Sinn sucht und auch in den kleinen Not-Wendigkeiten des Alltags Sinn finden kann.

In den Zwängen und Erfordernissen der alltäglichen persönlichen Umwelt machen wir uns auf die Suche nach unseren individuellen Sinn-Nischen und Besonderheiten unseres Daseins. Somit finden wir gesunde Individualität, die dem Alltagsgrau Farbtupfer versetzt und unser Leben einzigartig erscheinen lässt.

Persönliche Erfahrungen und Austausch sollen den Kern der Gesprächsreihe bilden, Meditation, Körperarbeit, freies Malen sowie Tonarbeit können je nach Bedarf/Wunsch einfließen.

Dauer pro Termin: ca 1,5 Std.
Honorar: pro Teilnehmer 6€

➤ **Grenzen setzen - Freiheit erleben**

Nur in der Abgrenzung kann ich mich spüren, nur durch Grenzen kann ich Freiheit erkennen und erleben, Gerade in der Erziehung sind Eltern, überwiegend Mütter, mit der Situation konfrontiert, Richtlinien geben zu müssen, damit auch Grenzen für den Rahmen der Entwicklung setzen zu müssen. Grenzen ist ein weiter Begriff. In dieser Gesprächsreihe wollen wir uns damit beschäftigen, welche Rolle Grenzen in unserem Leben spielte, welche Stellung sie in der Familie einnehmen, aber auch, welchen persönlichen Grenzen wir uns gegenüber sehen, wie wir diese auch bewusst wahrnehmen und bewusst anderen zeigen können.

Je mehr wir eigenen Grenzen erkennen und diese klar äußern können, desto mehr können wir innere Freiheit erleben - innere Freiheit, die auch in der Familie und bei Kindern spürbar wird.

Persönliche Erfahrungen und Austausch sollen den Kern der Gesprächsreihe bilden, Meditation, Körperarbeit, freies Malen sowie Tonarbeit können je nach Bedarf/Wunsch einfließen.

Dauer pro Termin: ca 1,5 Std.
Honorar: pro Teilnehmer 6€





Programm **Kontakt**

Andrea Vießmann

**LEBENSFREUDE
LEBEN
ERLEBEN**

➤ **Andrea Vießmann**

Krögelstein 90
96142 Hollfeld

- Tel.: 0 92 74/80 73 63
- Fax.: 0 92 74/80 73 63
- Email: andreaviessmann@web.de
- Internet: www.viessmann-lebenspraxis.de

„Wenn nicht ich, wer denn?
Und wenn nicht jetzt, wann denn?
Aber wenn nur für mich, was bin ich?“

Hillel

