

4. TAG FÜR MICH – Kommunikation als Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem

4. TAG FÜR MICH

**am Samstag, 20.09.2025
im Adina-Hotel Düsseldorf
von 10 – 16 Uhr**

**„Kommunikation als Schlüssel zu einem erfüllten Leben –
mit einem Training in Achtsamkeit und in Personenzentrierter Gesprächsführung, um wieder mehr
zu sich selbst zu finden“**

Motivation für die Fortbildung

Der überall spürbare Druck und der gestiegene Anspruch in fast allen Lebensbereichen, lässt moderne Arbeitnehmerinnen häufig das aus den Augen verlieren, was die wichtigste Ressource in unserem Leben ist: ein ausgeruhter Geist und ein gesunder Körper.

Häufig sind Konflikte, unbegrenzte/unabgegrenzte Arbeitszeiten und -bereiche und damit wenig qualitativ erlebte Freizeit sowie vermeintliche – oder laut artikulierte – Forderungen (z.B. von Schülerinnen wie Schülern und Eltern sowie von Kolleginnen wie Kollegen und Vorgesetzten) die Quelle von Unzufriedenheit, Überforderung und Stress.

Wenn erst einmal ein bestimmter Stresspegel erreicht ist, dann erleben wir auch schöne Dinge nicht mehr als stärkend, sondern sie fühlen sich leer und fade an.

Das Seminar „Kommunikation als Schlüssel zu einem erfüllten Leben“ soll dazu beitragen, sich selbst etwas Gutes zu tun und darum, das Schöne wieder mehr zu genießen, dem Positiven Raum zu geben und die eigenen Ressourcen zu entdecken.

Dies alles hat viel mit Sprache zu tun. Ich lenke meinen Blick auf das, was gut läuft und spreche darüber, ich schätze die Arbeit meiner Kollegin (meines Kollegen) wert, ich mache ein Kompliment. Wenn ich sage: „Warte, ich hole Dir eine Wärmflasche, dann ist Dir nicht so kalt“, habe ich dem anderen das Erlebnis/die Assoziation „kalt“ in den Kopf gegeben. Besser ich sage: „...dann wird Dir schön warm...“. Damit bahne ich das Gewünschte, und der andere erlebt die wohltuende Wirkung meiner Worte. Gleichzeitig geben Menschen, die sich sehr wertgeschätzt fühlen, dies auch gerne wieder zurück und schätzen das Gegenüber auf ähnliche Weise. So entsteht ein verbindendes Wir-Gefühl, was als stärkend und angenehm erlebt wird. Aber auch im inneren Dialog mit mir selbst funktioniert die positive Sprache: Ich kann lernen, akzeptierend und angenehm mit mir selbst zu sprechen, z.B. eher zu formulieren, was ich im Leben möchte (Annäherungsziel), anstatt zu sagen, was ich nicht mehr möchte. Damit habe ich die angestrebte Richtung schon klar vor Augen und kann mein Ziel leichter verfolgen.

Das erfordert einen echten Perspektivwechsel: die Stärke und Kraft bzw. die Chance in einem Problem zu begreifen, anstatt die Hoffnungslosigkeit darin zu sehen. Dies ist ein wesentlicher Schlüssel, die eigene Resilienz zu stärken und spürbar zu einem anderen, entspannteren Umgang

mit anderen und sich selbst beizutragen.

Ziele der Fortbildung „Kommunikation als Schlüssel zu einem erfüllten Leben“

- Sich selbst wohl gesonnen reflektieren die Teilnehmerinnen ihr eigenes Verhalten und erlernen neue Methoden sich selbst zu regulieren. Sie lernen ihre Ressourcen kennen und nutzen.
- Die Teilnehmerinnen lernen komplexe psychische Zusammenhänge durch leicht verständliche theoretische Inputs kennen.
- Mit Spaß und Freude und gleichzeitig mit großer Ernsthaftigkeit erlernen die TN eine innere Haltung, die ihnen hilft, abzuschalten und für die nötige Entspannung zu sorgen.
- Die Teilnehmerinnen üben, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und um Veränderungen zu bitten.
- Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre persönlichen Gründe für ihre derzeitige Haltung. Sie lernen sich zu fragen: Was an meinem Verhalten ist psycho-LOGISCH?
- Dabei nutzen wir den Raum, um auftretende Schwierigkeiten mit professioneller Hilfe anzusprechen und zu bearbeiten.

HINWEIS: Es handelt sich um eine Fortbildung, NICHT jedoch um eine Therapie!!!

Methode

Grundpfeiler unserer Arbeit ist die von Carl Rogers entwickelte Personenzentrierte Gesprächsführung, die die innere Haltung unserer Seminare charakterisiert. Daneben nutzen wir das Wissen von ZRM® (Maja Storch und Frank Krause), die Arbeit mit dem inneren Kind (Stefanie Stahl), das Focusings nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Durch praktische Übungen und verständliche Theorie-Inputs, erhalten die Teilnehmerinnen Einblicke in die Personenzentrierte Haltung sowie den Ressourcenorientierten Ansatz. Dabei werden auch psychologisches Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt.

Methodisch arbeiten wir sowohl in der Großgruppe als auch in Kleingruppen.

Damit immer der Bezug zum eigenen Tun gewahrt wird, bringen die Teilnehmerinnen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft – jedoch innerhalb des begrenzten Settings einer Tagesveranstaltung mit einem größeren Teilnehmerinnenkreis – bearbeiten.

Coach/ Trainerin: Anne Bonn

- Kommunikationstrainerin, u.a. am UKB – Universitätsklinikum Bonn
- Personenzentriertes Coaching, Psychotherapie und Beratung (GwG) in eigener Praxis (HP)
- Ausbilderin für Personenzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG) am AIP
- Dozentin für Kreativseminare
- Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation
- ZRM® im Einzelsetting und in Gruppen
- Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz

Ein Tag für mich 2025 des PhV-NRW

Termin: Samstag, 20. September 2025, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Adina Hotel Düsseldorf, Hakortstr. 10, 40210 Düsseldorf (in unmittelbarer Nähe zum Hbf.)

Kosten: 39 Euro für Mitglieder (inkl. Mittagessen und Tagungsmaterial)

Anmeldungen: bitte per Fax oder Mail **bis spätestens zum 20.08.25** an die:

Geschäftsstelle des Philologenverbandes NRW
Graf-Adolf-Straße 84
40210 Düsseldorf

Fax: 0211 161973 E-Mail: info@phv-nrw.de

Wichtig: Wir möchten Sie wegen der anstehenden Kosten dringend bitten, sich bei kurzfristigen Erkrankungen oder anderen Gründen bei der Geschäftsstelle abzumelden, sofern Sie die Fortbildungsveranstaltung „Kommunikation als Schlüssel zu einem erfüllten Leben“ nicht besuchen können.

Es entstehen ansonsten leider nicht unerhebliche Kosten.

Seien Sie uns ganz herzlich willkommen!!!

Jutta Bohmann
(Vorsitzende des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung)