

RFFG | Kraftoasen – Kommunikation und Selbsterfahrung

Das Referat Frauen, Familie und Gleichstellung des Philologenverbandes NRW

**lädt Sie herzlich ein
zu
einem besonderen Tag**

Kraftoasen

Kommunikation und Selbsterfahrung Liebevoll sich selbst gut versorgen

Ein Training in Achtsamkeit und in Personenzentrierter Gesprächsführung

- **am Samstag, 04.07.2026**
- **im CJD Tagungs- und Gästehaus Castell Bonn**
- **von 10 - 16 Uhr**

Motivation für die Fortbildung

Sich selbst wohlgesonnen in den Blick zu nehmen und sich etwas Gutes tun... in einer Zeit, die eher auspowert als erfüllt, lohnt es sich, die kleinen Dinge wahr zu nehmen und wert zu schätzen, den Blick für die kleinen Wunder im Leben zu schärfen und sich selbst und anderen freundlich und liebevoll zu begegnen.

Denn die Erfahrung zeigt, uns stört zwar vieles, an uns selbst und an anderen aber irgendetwas hält uns davon ab, störendes Verhalten/ Dinge zu verändern (auch wenn wir 100% davon überzeugt sind, dass es richtig wäre) und Grenzen so zu ziehen, dass es uns gut damit geht.

In diesem Seminar versuchen wir daher die Wahrnehmung auf das Positive im Leben zu lenken und dem eher Störenden die Grenzen zu zeigen. Das Programm wird immer wieder abgewandelt, so dass es auch für Wiederholerinnen weiterhin spannend bleibt. Der Fokus liegt einerseits auf der Art der eigenen Kommunikation und damit eng verknüpft auf Selbsterfahrung.

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. Wir wissen so viel über seelische und körperliche Gesundheit, und doch fällt es uns schwer danach zu handeln, meist mit dem Gefühl nicht anders zu können.

Denn mit Veränderungen im Leben sind häufig auch negative Gefühle verbunden, ...dem Chef sagen, ich möchte das Protokoll nicht schreiben..., die Kollegin um mehr Unterstützung bitten, einen Konflikt ansprechen...

Themen dieser Art hat jede von uns im Leben und eine Veränderung, z.B. die eigenen Wünsche klarer zu äußern, sich zu trauen, die eigene Meinung zu sagen sowie das Ansprechen von Konflikten, würde den Stress deutlich reduzieren.

In diesem Seminar wollen wir uns mit dem eigenen Veränderungswillen beschäftigen, also: was möchte ich verändern, damit wieder mehr Lebensfreude und Genuss in meinem Leben Einzug erhält. Welche Belastungen möchte ich reduzieren, weil sie mich auf Dauer krank machen. Und was müsste ich dafür in Kauf nehmen?

Die eigene Resilienz zu stärken und achtsam für die schönen Dinge im Leben zu bleiben (oder wieder werden) ist eines der Ziele dieses Seminars, den Fehler-Zoom zu reduzieren und den Blick zu weiten für alles, was auch gut im Leben läuft...

Dabei geht es nicht darum, alles rosarot zu sehen und Probleme unter den Teppich zu kehren, sondern das eigene Leben verantwortungsvoll aber auch mit Freude in die Hand zu nehmen.

Unterfüttert wird dies mit der jeweils passenden Theorie aus dem Personzentrierten Ansatz, passend zum Humanistischen Welt- und Menschenbild.

Ziele der Fortbildung

Sich selbst wohl gesonnen reflektieren die TN 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 lernen die Teilnehmerinnen 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 psychologisch?

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 Personzentrierte Gesprächsführung und charakterisiert damit die innere Haltung unserer Seminare. Daneben nutzen wir das Wissen von ZRM (Maja Storch und Frank Krause), die Arbeit mit dem inneren Kind (Stefanie Stahl), des Focusings nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Durch praktische Übungen und verständliche Theorieinputs, erhalten die Teilnehmer*innen Einblicke in die Personzentrierte 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 Teilnehmer*innen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft bearbeiten.

Coach/ Trainerin: Anne Bonn

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

- Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz

Kraftoasen 2026 des PhV-NRW

Termin: Samstag, 4. Juli 2026, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: CJD-Tagungs- und Gästehaus Castell, **Graurheindorfer Str.** 149, 53117 Bonn

Kosten: 39 Euro für Mitglieder inkl. Mittagessen und Tagungsmaterial (Die Veranstaltung ist Mitgliedern vorbehalten.)

Anmeldungen bitte per Fax oder Mail **bis spätestens zum 01.06.26** an die:
Geschäftsstelle des Philologenverbandes NRW
Graf-Adolf-Straße 84
40210 Düsseldorf

Fax: 0211 161973

E-Mail: info@phv-nw.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 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)