

## Botschaften der »inneren Stimme« annehmen

### Selbstreflexion mit der Focusing-Methode

Viele von uns wissen nicht, dass die intuitive innere Stimme ständig in uns „arbeitet“. Wir brauchen lediglich den passenden „Schlüssel“ bzw. Zugang, um aus uns selbst heraus Antworten auf uns bewegende innere Fragen, Konflikte und sonstige Herausforderungen des Lebens zu erspüren und erkennen. Die ebenso behutsame wie wirkungsvolle Focusing-Methode nach Gene Gendlin bietet eine Möglichkeit, innere Themen und Fragestellungen aus unserem Potential heraus ganzheitlich zu bearbeiten und Lösungen zuzuführen.

**Sa 20.04.2024 | 10.00 – 17.30 Uhr**

**(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €**

**Veranstaltungs-Nr. 2462740002**

---

## Emotionale Grundformen: Freude - Angst - Trauer - Wut

### Intensive Gefühle angemessen handhaben

Mehr als wir es uns oft eingestehen, bestimmen unsere Gefühle unsere Handlungsweise, unser Wohlbefinden sowie unsere innere Lebensgrundhaltung. In diesem Seminar erspüren wir die Qualität der vier elementaren Grundgefühle und erarbeiten Wege, diese hilfreich in den entsprechenden Lebenssituationen zu handhaben.

- Was fördert und was blockiert Gefühle der Freude?
- Wie können behindernde Angstgefühle gesteuert werden?
- Welchen Sinn hat bewusste Trauerarbeit?
- Wie sieht ein konstruktiver Umgang mit Ärger-Gefühlen um?

**Sa 04.05.2024 | 10.00 – 17.30 Uhr**

**(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €**

**Veranstaltungs-Nr. 2462740008**

---

### Referentin:

Hannelore Gabor-Molitor,  
Dipl. Pädagogin  
und Kommunikationstrainerin  
Bergisch Gladbach



Änderungen vorbehalten. Die Seminare unterliegen den Anmeldebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte.

### Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 93639-0 | Telefax 02202 93639-55

info@fbs-gladbach.de | www.fbs-gladbach.de

# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Seminarangebote mit Hannelore Gabor-Molitor

1. Halbjahr 2024



**KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**  
Bergisch Gladbach

## Abgrenzung und Selbstbestimmung

Techniken und Strategien zur stimmigen und respektvollen Abgrenzung

Grenzen Sie sich gekonnt ab? Vielen Menschen fällt es schwer, sich z.B. gegenüber Forderungen, vertetzender Kritik, oder auch depressiven, impulsiven oder vereinnahmenden Verhaltensweisen anderer wirkungsvoll abzugrenzen. Wir werden in diesem Seminar sowohl Ursachen dieses Phänomens erkunden als auch Techniken und Strategien stimmigen und authentischen Abgrenzungsverhaltens erproben. Ziel ist die Stärkung der Selbstbestimmung, des Selbstbewusstseins und des respektvollen Umgangs miteinander.

**Sa 03.02.2024 | 10.00 – 17.30 Uhr**  
**(1x = 8 UStd.) Gebühr 40,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462740001**

## Frauen und ihre Mütter

Das Verhältnis erwachsener Frauen zu ihren Müttern ist häufig ambivalent. Dies hat unterschiedliche Gründe und ist z.B. insbesondere dann der Fall, wenn Frauen in der Kindheit nicht das Maß an Zuwendung erhielten, welches sie sich gewünscht hätten und die Mütter im Alternsprozess von ihren Töchtern Aufmerksamkeit und Unterstützung – bewusst oder unbewusst – einfordern.

- Wie kann auf diesem Hintergrund eine gute Beziehung zwischen Mutter und erwachsener Tochter fort-bestehen?
- Wie ist es möglich, für die eigene Mutter im Alter da zu sein, sich gleichzeitig abzugrenzen und frei zu fühlen?

**Mo 05.02.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
**(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462740007**

## Die eigenen Schattenseiten im Licht betrachten

Neben einer Vielzahl positiver Eigenschaften und Verhaltensweisen verfügt jede Persönlichkeit auch über „problematische“ Eigenschaften, die oft verdrängt, abgewehrt oder nicht zur Kenntnis genommen werden. Im sozialen Kontext können diese in unpassenden Momenten – zur Irritation Aller – zum Vorschein kommen und destruktive Energien entfalten. Da diese Schattenseiten häufig ein „Eigenleben“ entfalten, ist es vorteilhaft, Zugang zu ihnen und Verständnis für sie und ihre potentiell konstruktive Seite zu entwickeln damit sie als Teil der Persönlichkeit im Lebensalltag angemessen handhabbar sind.

**Mo 19.02.2024 | 18.30 – 21.45 Uhr**  
**(1x = 4 UStd.) Gebühr 20,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462740003**

## Selbstsicherheit und Achtsamkeit im beruflichen Alltag

Anerkannt als Bildungsurlaub

In der beruflichen Kommunikation gibt es immer wieder einmal schwierige, überraschende Situationen in denen – trotz aller Berufs- und Lebenserfahrung - die eigene Souveränität und Selbstsicherheit ins Wanken geraten kann. Achtsamkeit, Selbstwertschätzung sowie Strategien selbstsicheren Verhaltens bewirken einen souveränen und zielführenden Umgang mit den unterschiedlichsten beruflichen Ausgangslagen und ermöglichen damit Erfolg und einen Zugewinn an Souveränität. Seminarinhalte:

- Erarbeiten einer achtsamen Grundhaltung
- Erlernen und einüben hilfreicher Selbstsicherheitsstrategien
- Methoden des Abbaus destruktiver Selbstkritik und des Selbstzweifels
- Kommunikationsstrategien für schwierige Gesprächssituationen
- Regeln konstruktiven Umgangs mit Ärger, Kritik und Wertschätzung
- Reflexion konkreter Anliegen der Teilnehmenden

**Mi 13.03. - Fr 15.03.2024 | 09.00 – 15.45 Uhr**  
**(3x = 21 UStd.) Gebühr 120,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462230001**

## Sinnfindung: Was bereichert mein Leben nachhaltig?

Die zunehmende Komplexität und Beschleunigung des Lebens birgt die Gefahr in sich, nur noch zu funktionieren und damit unreflektiert Dinge zu tun, die wir gar nicht tun wollen. Das Wesentliche im eigenen Leben kann so allzu leicht aus dem Blickfeld geraten mit einer diffusen Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit oder Gereiztheit als Folgeerscheinung. Im Zentrum des Seminars werden die eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele stehen, sowie die Frage, was wirklich sinnstiftend und das Leben nachhaltig bereichernd ist.

**Do 21.03.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
**(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462740004**

## Selbst-Motivation - Antrieb für zielgerichtetes Handeln

Termindruck, Stress, Ängste, Ärger und hohe Erwartungen – auch an uns selbst – bilden oft einen Nährboden für Antriebslosigkeit und das Aufschieben vieler im Alltag zu erledigender Aufgaben. Die „gesunde“ Handlungsmotivation sinkt und kann zur Handlungslähmung, Selbst-Unzufriedenheit oder auch inneren Instabilität führen.

Welche Möglichkeiten und Wege können uns zurück zu einer inneren Balance und wieder erstarkten Lust am Handeln und Tun führen?

**Mo 08.04.2024 | 19.00 – 21.15 Uhr**  
**(1x = 3 UStd.) Gebühr 15,00 €**  
**Veranstaltungs-Nr. 2462740005**