

Kreuzbund Raunheim verbringt gemeinsames Wochenende im Forsthaus

Vom 20 bis 22. November 2015 verbrachte die Kreuzbundgruppe Raunheim ein gemeinsames Wochenende im Forsthaus. Man beschäftigte sich mit dem Thema: Der innere Saboteur (der innere Schweinehund).

Dipl. Sozial Pädagogin Monika Horneff begleitete uns an diesem Wochenende.



Zum Einstieg legte sie Karten mit unterschiedlichen Motiven aus. Jeder konnte sich ein Bild aussuchen und diese Karte bis zum Schluss behalten. Jeder deutete seine Karte mit seinen eigenen Worten.

Dann beschäftigten wir uns mit folgenden Fragestellungen die Frau Horneff mitgebracht hatte:

Warum sind unserer täglichen Gedanken eher negativer Natur und drehen sich um Sorgen und Befürchtungen? Das sind Denkmuster, Gefühle und Überzeugungen, mit denen wir uns selbst einschränken, Druck machen, uns selbst verleugnen oder abwerten.

Wie entstehen überhaupt negative Denkmuster und Überzeugungen? Wozu sind sie gut?

Welche Rollen spielen sie für unser seelisches und körperliches Befinden.

Mit welchen Hilfen/Tipps können wir sie verwandeln, integrieren oder überwinden?

Wie können wir unterstützende innere Gespräche führen und konsequent Inseln der Selbstfreundlichkeit schaffen?

Frau Horneff lud uns dazu ein, mit neugieriger Haltung unsere persönlichen inneren "Saboteure" aufzuspüren und konsequent Inseln der Selbstfreundlichkeit zu schaffen.

Auch baute sie einfache körperliche Bewegungsübungen in den Workshop ein.

Wir arbeiteten außerdem mit Ausschnitten aus dem Buch von Rolf Merkle " So gewinnen sie mehr Selbstvertrauen. Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen vom Pal-Verlag.



Wichtig in diesem Zusammenhang.....Wie können wir unsere Ziele erreichen und unsere Möglichkeiten nutzen, um selbstbewusst unseren Weg zu gehen.

Damit beendeten wir am Sonntag unser sehr interessantes und kurzweiliges gutes Seminar mit Frau Horneff.

Christine Müller

Kreuzbund Raunheim