

Von: Nürnberger Seminare Systemische Fortbildung und Therapie - info@nuernberger-seminare.de
Betreff: Praxispost
Datum: 9. August 2023 um 00:10
An: info@praxis-eichenmueller.de



Praxispost 27



Liebe Abonnenten unseres
Newsletters,

Wir informieren in unserer
Praxispost über unsere
therapeutische Arbeit und über
unsere Fortbildungsangebote.

Neben diesen Informationen in
eigener Sache berichten wir auch
über interessante Entwicklungen
und Erkenntnisse, die mit unserer
Arbeit verbunden sind, sowie
verschiedene kulturelle und
gesellschaftliche Aktivitäten,
Bücher, Filme, Musik oder
Ausstellungen.

Manchmal geben wir auch eine
der vielen Fragen weiter, auf die
wir selbst keine Antwort wissen.

Die bisher erschienene Praxispost

kann [hier](#) aus unserem Archiv abgerufen werden.

Falls Sie kein Interesse an der Praxispost haben, können Sie diese unten jederzeit abbestellen.

Inhalt:

1. **Wenn die Seele leidet**
 2. **Grundwissen Systemische Kompetenz**
 3. **Systemischer Coach**
 4. **Intervisionsgruppe**
 5. **Man sollte.....**
 6. **Therapeutische Seminare mit Aufstellungen**
 7. **Die menschliche Stimme**
 8. **Weltliche Vokalmusik der Renaissance**
 9. **Alles hat seine Zeit**
 10. **Harald Welzer - Nachruf auf mich selbst**
 11. **Litanei vom Hauch**
 12. **KZ Hersbruck**
 13. **Erinnerungsräume**
 14. **Schweigen brechen.....**
 15. **Hersbrucker Kreuzweg**
 16. **Amnesty International - Erfolge**
-

Wenn die Seele leidet

Laut Statistik erfüllt 2022 jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung, und bei den Kindern und

Erkrankung, und bei den Kindern und Jugendlichen sieht es - auch in Folge von Corona und den daraus hervorgegangenen Maßnahmen - nicht besser aus.

Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch. Für die Millionen Betroffenen und ihre Angehörigen ist eine psychische Erkrankung mit massivem Leid verbunden und führt oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben.

Was hilft?

Hilft Psychotherapie wirklich?

Manche Vorurteile sind sehr langlebig, dazu gehört nicht nur "Frauen können nicht Auto fahren", sondern auch "Psychotherapie bringt nichts". Letzteres Vorurteil geht zurück auf einen Aufsatz des Psychologen Hans-Jürgen Eysenckin vor ca. 70 Jahren, in dem er die Wirksamkeit von Psychotherapie in Frage stellte. Die Wirksamkeit dieses Vorurteils bei Betroffenen, aber auch vielen Ärzten erklärt vielleicht auch zum Teil, weshalb es im Durchschnitt 7 Jahre braucht, bevor sich Menschen mit einer Depression in eine Psychotherapie begeben. Betrachtet man die Wirkung von Psychotherapie bei Depression und

Ängsten, so sind das für viele Betroffene 7 Jahre vertane Lebenszeit.

Inzwischen hat sich in Tausenden Studien und Hunderten Meta-Analysen Psychotherapie als wirksam erwiesen.

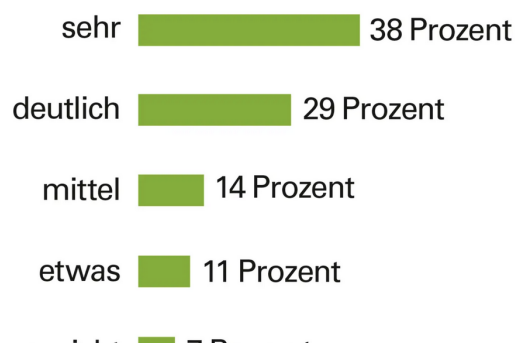
Wie gut Psychotherapie funktioniert, verdeutlicht beispielsweise das IAPT-Programm (Improving Access to Psychological Therapies) in Großbritannien.

Jährlich erhalten dort mehr als eine Million Menschen eine Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. Zwei von drei Patienten geht es nach der Behandlung besser. (*Spektrum Wissenschaft Dossier3/2022*).

Bemerkenswert ist, dass die Wirksamkeit der Therapie erstaunlich langfristig ist.

5 bis 20 Jahre nach einer Behandlung an der Universitätsambulanz in Bochum gaben 38 Prozent der ehemaligen Patienten an, die Therapie habe ihnen sehr genützt.

Wie sehr hat Ihnen die Therapie genützt?



gar nicht ■ / Prozent

eher geschadet ■ 2 Prozent

Quelle: Spektrum der Wissenschaft, Dossier 3/2022

Auch beim Vergleich mit Psychopharmaka schneidet die Psychotherapie hier relativ gut ab.

Ein dauerhafter Erfolg nach dem Ende einer Behandlung ist laut Prof. Margraf (Uni Bochum) nur für die Psychotherapie gut belegt.

„Während es bei den Medikamenten in den letzten 30 Jahre keine nennenswerten Fortschritte gab, gibt es bei der Psychotherapie dramatische Verbesserungen.“ (Prof. M.Keck vom Max Planck Institut im Deutschen Ärzteblatt 9/2017)

Relativ dünn dagegen ist die Datenlage, welche Therapiemethode bei welchen Patienten bei welcher Diagnose die größten Chancen hat.

Viel weist daraufhin, dass der psychotherapeutischen Methode kein übermäßig hoher Stellenwert zukommt, dagegen scheinen die innere Haltung und Bereitschaft des Klienten, die Person des Therapeuten und natürlich die Beziehung zwischen Klient und Therapeut von großer Bedeutung zu sein.

Letzteres ist ein Aspekt, der auch in unserer Fortbildung "Systemische Kompetenz" eine große Rolle spielt.

Eine bereits 2006 erstellte Studie zur Wirksamkeit unserer therapeutischen Seminare - damals noch unter dem Titel "Familienstellen und NLP" - finden Sie [hier](#).

In dieser - aus Kostengründen zwar relativ kleinen - [Studie](#) konnte die Wirksamkeit von systemischer Gruppentherapie auch auf körperliche Symptome nachgewiesen werden.

Fortbildung Systemische Kompetenz I + II

1998 starteten wir - [Dr. med. Ilse Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#) - eine 4-wöchige Fortbildung in Systemaufstellen in Wasmuthhausen.

Inzwischen haben wir - auch mit Hilfe unserer TeilnehmerInnen - unsere Fortbildung ständig weiterentwickelt.

Ab 2024 bieten wir die erste Stufe der Fortbildung in einer neuen Form an.

Das Wesentliche ist, dass Sie ab sofort auch einzelne Module

buchen können und dass Sie sich nicht mehr auf die gesamte Fortbildung festlegen müssen.

Unsere Fortbildung "Systemische Kompetenz" besteht aus 2 Stufen.

Stufe I "Grundwissen Systemische Kompetenz" (Systemaufsteller)

Stufe II „Systemischer Coach“
In nächster Zeit werden für den "Systemischen Coach" folgende Seminare angeboten:

1. NLP und System
2. Vom Symptom zum System
3. Den Mustern auf der Spur
4. Systemische Paartherapie

Interessiert?

Dann senden uns Sie bitte eine Mail: info@nuernberger-seminare.de

Unsere gesamte Fortbildung wurde mit Bescheid vom 13.4.17 von der Regierung von Oberbayern gem. §4 Nr.21 Buchstabe a Doppelbuchstabe bb UStG als „ordnungsgemäße Vorbereitung auf einen Beruf“ anerkannt.

Systemaufsteller

Grundwissen Systemische Kompetenz

Die solide Basis für Systemiker



Wichtig: Unsere Fortbildung zum Systemaufsteller bekam eine neue Struktur.

Die einzelnen Seminare können ab sofort auch einzeln besucht werden.

Unsere Fortbildungsseminare „Grundwissen Systemische Kompetenz“ sind ideal für Menschen, die ihre Lösungskompetenz im beruflichen und privaten Kontext erhöhen und dabei die systemischen Wirkungen ihres Handelns berücksichtigen möchten.
Darüber hinaus richten sie sich auch an jene, die ein neues

Berufsfeld suchen oder als
Systemaufsteller*in arbeiten möchten.

In unseren Seminaren werden Sie
vertraut gemacht mit den praktischen
und theoretischen Grundlagen
des Systemstellens und deren
Weiterentwicklungen.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet die
Nutzung von ausgewählten
Möglichkeiten aus dem NLP und
anderen systemischen Ansätzen
(Mailänder Modell, Heidelberg-Schule
etc).

Die besondere Qualität unserer
Fortbildung besteht

- a.) in der Integration unterschiedlicher
systemischer Methoden,
- b.) in der Transparenz des
prozessorientierten Vorgehens,
- c.) in der Form des ganzheitlichen
Lernens mit einem hohen Anteil an
Selbsterfahrung.

Für den Abschluss

„Systemaufsteller*in“ ist der erfolgreiche
Besuch von 6 aufeinander aufbauenden
Grundwissen-Seminaren und der
Besuch von 5 Gruppensupervisionen à
12 Stunden notwendig.

**Die Seminare können jedoch auch
einzeln besucht werden.**

2024

Grundwissen Systemische Kompetenz I

Termin: 29.4. bis 3.5.2024

Leitung: [Dr. med. Ilse](#)

[Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: Kloster Bernried am
Starnberger See

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Kosten: 640€

Grundwissen Systemische Kompetenz II

Termin: 25.11. bis 29.11.24

Leitung: [Dr. med. Ilse](#)

[Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: Kloster Bernried am
Starnberger See

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Kosten: 640€

2025

Grundwissen Systemische Kompetenz III

Termin: 31.03. bis 04.04.25

Leitung: [Dr. med. Ilse](#)

[Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: Kloster Bernried am
Starnberger See

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Kosten: 640€

Grundwissen Systemische

Grundwissen Systemische Kompetenz IV

Termin: 17.11. bis 21.11.2025

Leitung: [Dr. med. Ilse](#)

[Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: Kloster Bernried am
Starnberger See

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Kosten: 640€

Die Termine für Grundwissen
Systemische Kompetenz V + VI liegen
noch nicht fest.

[Flyer zum downloaden.](#)

[Anmeldeformular und AGBs zum
downloaden.](#)

Wir sind von der Deutschen
Gesellschaft für Systemaufstellungen
(DGfS) offiziell als Ausbildungsinstitut
für Systemaufstellungen anerkannt.
Näheres zur Anerkennung als
Systemaufsteller*in durch die DGfS
finden Sie auf der Website
www.systemaufstellung.com

Hier können Sie den [Flyer](#) für die
Fortbildung downloaden.
und hier das [Anmeldeformular mit den
AGBs.](#)

Bitte alle Anmeldungen per Mail oder
über unsere [Website.](#)

Systemischer Coach



NLP und System

Tools und Fertigkeiten für Systemiker

Das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist eine sehr bewährte Methode, die seit Jahrzehnten in vielen Bereichen wie Pädagogik, Gesundheit, Business und Therapie erfolgreich angewendet wird.

In diesem Seminar konzentrieren wir uns auf ausgewählte Verfahren, die hilfreich sind in der Aufstellungsarbeit. Der systemische Prozess kann damit unterstützt und gefördert werden. Diese Methoden werden gelehrt, geübt und

selbst erfahren.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind.

Er zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“.

Termin: 20. bis 24.11.2023

Ort: Kloster Bernried am Starnberger See

Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#) und [Dipl.rer.pol.Helmut Eichenmüller](#) (HP)

Kosten: 580,00 €

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Mail: info@nuernberger-seminare.de

Bitte Anmeldungen per Mail oder über unsere [Website](#).



Vom Symptom zum System

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Aufstellungsarbeit und deren Weiterentwicklung in Symptom- und Traumaufstellungen.

In diesem Seminar wird gelehrt und persönlich erfahren, wie die Bedeutung des Symptoms tiefer erlebt und dadurch besser erkannt werden kann. Krankheit und Symptom zeigen sich in einem neuen Licht.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind.

Er zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“

Termin: 22.01. bis 26.01.2024

Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#),
[Dipl.rer.pol.Helmut Eichenmüller](#) (HP)

Ort: Kloster Bernried am
Starnberger See

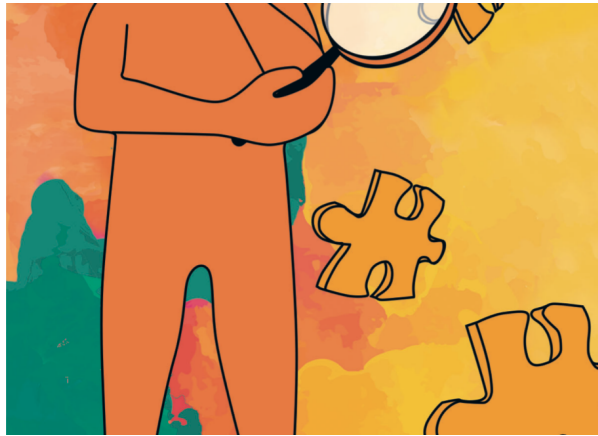
Kosten: 640 €

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Mail: info@nuernberger-seminare.de

Bitte Anmeldungen per Mail oder über unsere [Website](#).





Den Mustern auf der Spur

Unser Verhalten, unser Denken und Fühlen ist geprägt von unbewussten Mustern.

Diese Muster sind früh im Leben entstanden und oft Ausdruck systemischer Verstrickungen. In unserer langjährigen Tätigkeit als Therapeuten und Trainer machten wir die Erfahrung, dass diese Verhaltensmuster außerordentlich stabil sind.

Diese Muster zu verändern gelingt oft trotz aller therapeutischer Kunst und guter Motivation des Klienten nur sehr unzureichend.

Deswegen haben wir uns entschieden, die Seminare mit dem Schwerpunkt „Den Mustern auf der Spur“ anzubieten. Das Aufdecken unserer Muster liefert tiefe Selbsterkenntnis. Die positiven

Muster helfen uns, unsere Vielfalt und unser Potential erfüllter zu leben. Das Erkennen der hindernden Muster liefert uns einen außerordentlich hilfreichen Ansatz für die Lösung von Problemen.

Diese Fortbildung besteht aus zwei Teilen, die nur gemeinsam gebucht werden können.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind.

Er zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“.

Termine: Teil I 18.03. -22.03.24, Teil II 23.09. -27.09.24. **WARTELISTE**

Leitung: [Dr. med. Ilse Kutschera](#) und [Helmut Eichenmüller](#)

Kosten: 580 € pro Modul

Ort: Kloster Bernried am Starnberger See

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Mail: info@nuernberger-seminare.de

Bitte Anmeldungen per Mail oder über unsere Website.





Systemische Paartherapie

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Dynamik von Paarbeziehungen, ihrer Probleme und deren Lösung. Dabei werden sowohl frühere Beziehungen des Paares als auch mögliche Verstrickungen in der jeweiligen Herkunftsfamilie berücksichtigt. Im Mittelpunkt stehen dabei das Systemstellen, Elemente aus dem NLP, zirkuläres Fragen und hypnotherapeutische Methoden.

Der Kurs ist für Absolventen unserer Fortbildung und andere Interessenten, die mit der Aufstellungsarbeit vertraut sind, er zählt als Modul für das Diplom „Systemischer Coach“.

Termin: 15.07. bis 19.07.2024

Leitung: [Dr.med.Ilse Kutschera](#)

und [Helmut Eichenmüller](#)

Ort: [Kloster Bernried](#) am Starnberger See

Kosten: 640 €

Veranstalter: [Nürnberger Seminare](#)

Mail: info@nuernberger-seminare.de

Bitte Anmeldungen per Mail oder über unsere Website.

Intervisionsgruppe

Üben, Üben, Üben

In Koblenz wurde von Teilnehmerinnen unserer Fortbildung eine neue Intervisionsgruppe gegründet.

Das erste Treffen findet am 21. Oktober 2023 um 10.00 Uhr in Koblenz statt.

Interessenten sind herzlich eingeladen.

Kontakt: Monika Mandt -

Monikamandt@gmx.net

Man sollte.....

**" Man sollte alle Tage wenigstens ein
kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen,
ein treffliches Gemäde sehen und,
wenn es möglich zu machen wäre,
einige vernünftige Worte sprechen."**

J.W. von Goethe

Therapeutische Seminare mit Aufstellungen



"The most important point is,
to know what the most important
point is."
(Shunryu Suzuki)

Diese Seminare sind besonders
geeignet für Menschen,

- die Klärung und Unterstützung
suchen bei körperlichen oder
psychischen Belastungen oder
Krankheiten,
- bei denen ein „systemisches“
Hindernis die Heilung erschwert,
- die trotz aller Liebe das
Zusammenleben in Freundschaft,

Partnerschaft und Ehe als
schwierig erleben,

- die sich sorgen um die seelische,
geistige oder körperliche
Entwicklung ihrer Kinder,
- die auf der Suche sind nach guten
Lösungen bei privaten oder
beruflichen Krisen.

Die Suche nach dem, was uns hindert
oder blockiert, führt uns oft zu unseren
inneren Anteilen und zu unseren
eigenen Wurzeln. Dabei ist es häufig
auch die Geschichte unserer Eltern und
das Schicksal unserer Ahnen, mit dem
wir in tiefer - und meist unbewusster -
Loyalität verbunden sind.

Die Methode des Aufstellens kann uns
dabei helfen, diese Verstrickungen
bewusst zu machen und dysfunktionale
Verbindungen im Guten zu lösen.

Wir unterstützen die Aufstellungsarbeit
durch geführte Imaginationen, durch
andere therapeutische Übungen und
besonders durch das von
Dr.med.Michael Bohne entwickelte
[PEP®](#).

Ein Seminar besteht aus 2
Wochenenden, die nur gemeinsam
gebucht werden können. Die
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Veranstalter: [Praxis Eichenmüller](#)

Leitung: [Helmut und Sabine Eichenmüller](#)
Ort: [Kapelle in Behringersdorf bei Nürnberg](#)
Honorar: 440 € für beide Wochenenden

Termin 2023

Termin III 17.11. - 19.11. und 08.12. - 10.12.23

jeweils Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag ca. 13.00 Uhr

Bitte tätigen Sie die Anmeldungen per Mail oder über unsere [Website](#).
[Flyer zum downloaden 2023](#)

Termine 2024

Termin I 16.02. - 18.02. und 08.03. - 10.03.2024

Termin II 28.06. - 30.06. und 26.07. - 28.07.2024

Termin III 25.10. - 27.10. und 22.11. - 24.11.2024

jeweils Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag ca. 13.00 Uhr

Bitte tätigen Sie die Anmeldungen per Mail oder über unsere [Website](#).
[Flyer zum downloaden 2024](#)

Falls Sie sich über die Methode näher informieren wollen, empfehlen wir Ihnen: Helmut Eichenmüller, „Systemische Aufstellungsarbeit - Mit PEP aus der Verstrickung“, in Bohne M., Ebersberger S. (Hrsg.), „[Synergien nutzen mit PEP](#)“, S.162 -173, Carl Auer, Heidelberg, 2019 und/oder Dr. med. Ilse Kutschera und Christine Schäffler, „[Was ist nur los mit mir?](#)“, Morawa Verlag Wien

Entsprechende Seminare, mit vergleichbarem Aufbau, werden auch von meiner langjährigen Kollegin Frau [Dr. med. Ilse Kutschera](#) in München angeboten.

Termin 2023

Termin III 16.- 17.September und 28.-29.Oktober 23

Termine 2024

Termin I 17.- 18. Februar und 09.-10.März 24

Termin II 27.-28. April und 01.-02. Juni 24

Termin III 14.-15. September und 05.-06. Oktober 24

jeweils Samstag 9.30 Uhr bis Sonntag
ca. 17.00 Uhr

Leitung: [Dr.med. Ilse Kutschera](#)

Honorar: 440 € für beide Wochenenden

Ort: [Yogapraxis Michaela Kleber](#),
Nibelungenstr. 84, 80636 München

Information und Anmeldung:

Dr. med. Ilse Kutschera,

Lenggrieserstr.16, 81371

München, Tel. 089/6972633,

info@ilse-kutschera.de

Frau Dr. Kutschera bietet in München
auch "Offene Abende mit
Familienstellen" an.

Diese Abende, an denen Sie diese
Arbeit kennen lernen können, finden in
der Regel 1x im Monat statt.

Die nächsten Termine sind:

Sonntag 22. Oktober 2023 - 18.00

-21.00 Uhr

Sonntag 26. November 2023- 18-00 -

21 Uhr

Nähere Information: Dr. med. Ilse

Kutschera, Tel. 089/6972633,

info@ilse-kutschera.de

Wie kann die Stimme die Qualität unseres Lebens beeinflussen und entscheidend positiv verändern?
Welche Funktion haben dabei Stimme, Frequenz und Grundton?

Jede Stimme setzt sich im Spektrum ihrer Frequenzen ganz einzigartig zusammen, vergleichbar mit einem Fingerabdruck.

Wir transportieren über sie unsere Gedanken und unsere Gefühle.
Die Grundlagen dafür entstehen bereits im Kindesalter.

Mit diesem Stimm- und Klangsystem gehen wir nach außen in die Gesellschaft und nach innen zu uns selbst.

In diesem Seminar können Sie unter kompetenter Anleitung lernen, die wunderbaren Schwingungen und den persönlichen Ausdruck ihrer Stimme zu entfalten.

Die Fähigkeit, dadurch im Einklang mit sich zu sein, ermöglicht es, mit anderen Menschen in authentischen Kontakt zu treten, und sorgt auch für einen guten Umgang mit sich selbst.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Leitung: Anna-Barbara Widjaia*

Termin: 6. - 8.10.2023

Ort: Nürnberg

Kosten: 180 €

Anmeldung: 0911- 564536

Anna-Barbara Widjaja (1956) studierte

Klassischen Gesang und Schauspiel an der HdK Berlin, Zusatzausbildung in Stimm- und Klangtherapie (Tomatis), Theaterverträge u.a. Schiller Theater Berlin, Dozentin für Sprachgestaltung und Ausdruck und für liturgisches Singen, Evang. Hochschule Nürnberg, Gastvorträge an der Universität Princeton (USA).



Weltliche Vokalmusik der Renaissance.

Der kleine Chor

Der kleine Chor

Weltliche Vokalmusik der Renaissance mit Werken von Arcadelt, di Lasso, Dowland, Desprez, Hassler u.a. Leitung: Johannes Reichert*

Vor einigen Jahren gründete Johannes Reichert einen kleinen Chor. Seitdem treffen sich wöchentlich 12 bis 18 Menschen aus den verschiedensten

Berufsfeldern und verschiedensten Alters, um miteinander Spaß am gemeinsamen Singen zu haben und kontinuierlich an der individuellen Stimmtechnik und einem gemeinsamen Klangkörper zu arbeiten. Mit diesem A-Cappella Konzertprogramm wagt sich der Kleine Chor an ein großes Konzertprogramm: Eine Reise durch die europäische Renaissance mit ihrer vielfältigen und facettenreichen Vokalmusik.

Sonntag 22. Oktober 17:00 Uhr /
Gethsemanekirche, Nürnberg

*Johannes Reichert studierte Gesang an der Hochschule für Musik Würzburg und zählt zu den ersten deutschen Countertenören. Zahlreiche Auftragswerke für Theater, Museen und Festivals wie auch eigene szenische Projekte. Konzertreisen und Bühnen-Engagements in vielen Länder Europas und weltweit. Über vierzig Schallplatten- und CD-Einspielungen sowie Rundfunk- und Fernsehaufnahmen. 2021 erhielt er den Kulturpreis der Stadt Nürnberg. Seine CD „Orpheus has just left the building“ (mit Peter Fulda) wurde für den Preis der Deutschen Schallplattenkritik nominiert.

Alles hat seine Zeit

Auch unsere berufliche Tätigkeit hat ihre Zeit.

Selbst wenn wir unsere Arbeit lieben, ist irgendwann die Zeit des Aufhörens gekommen.

Doch womit beginnt man beim Aufhören?
Wir haben uns entschieden, bei den Einzelterminen anzufangen.

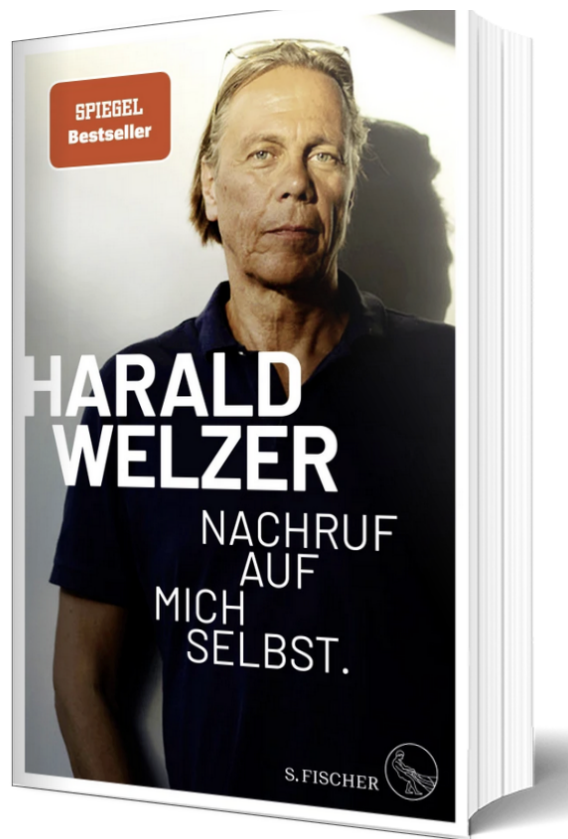
Wir werden künftig nur noch für diejenigen Menschen Einzeltermine vergeben, die uns bereits einmal ihr Vertrauen als Klient*in geschenkt haben und / oder bereits an einem unserer Seminare, sei es Fortbildung oder Therapeutisches Seminar, teilgenommen haben, teilnehmen oder teilnehmen werden.

Gehören auch Sie zu diesem Personenkreis, danken wir Ihnen bei dieser Gelegenheit für Ihr Vertrauen und sind auch weiterhin gerne für Sie da!

Die obige Regelung gilt für die Praxen Sabine und Helmut Eichenmüller.

In der Praxis Tereza Schmidbauer (praxis-schmidbauer@gmx.net) - die wir auch weiterhin empfehlen - gibt es nach wie vor Termine auch für neue KlientInnen.





Nachruf auf mich selbst

Wer hätte ich denn gewesen sein wollen?

Nachdem dieses bereits 2021 erschienene Buch lange auf dem Stapel der nicht gelesenen Bücher lag, wurde es in diesem Jahr ein Teil unserer Urlaubslektüre, und wir sind froh darüber, denn es hat sich gelohnt.

Das Buch ist lesenswert, anregend und gut geschrieben.

Es ist also auch für den Urlaub geeignet

g...g...g...

Dazu sei noch gesagt, der Inhalt des Buches ist eindeutig besser als sein Titel.

Es geht in dem Werk primär um die Kunst oder Kultur des Aufhörens, die Kultur des Abschiednehmens und des Neu-Beginnens, sowohl individuell als auch gesellschaftlich.

Die Bedeutung dieser Fähigkeit wird laut Welzer extrem unterschätzt.

Auf politischer und soziologischer Ebene hat dieser Mangel zur Folge, dass gesellschaftliche Fehlentwicklungen durchgehend zu spät erkannt werden und dass infolgedessen dringend notwendige Veränderungen nicht, halbherzig oder viel zu spät stattfinden.

"Der Mensch, der die letzte Palme auf den Osterinseln fällt, hat sich wohl genauso wenig gedacht, wie der Ingenieur, der in Zeiten des Klimawandels tonnenschwere Geländewagen für Stadtbewohner entwickelt".

Welzer wendet seine Überlegungen jedoch auch auf das individuelle Leben an.

Er geht von seinem eigenen Leben aus und bezieht bekannte Experten des guten Aufhörens mit ein, wie Reinhold Messner (Bergsteiger), Thomas Kessler (Musiker), Hans-Dietrich Reckhaus (Unternehmer) u.a..

Im persönlichen Bereich gipfelt das Buch dabei in dem Vorschlag, einen Nachruf auf sich selbst zu schreiben.

Wer möchte ich denn einmal gewesen sein?

Wir haben es getan und die Wirkung hat uns überzeugt.

Nimmt man diesen Vorschlag ernst, so ändert der für die Zukunft geschriebene Nachruf das Leben jetzt unmittelbar in der Gegenwart.

Haben Sie Lust es auszuprobieren?
Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit es lohnt sich.

[Welzer H., Nachruf auf mich selbst, Frankfurt am Main, Fischer, 2021](#)

