

# SELBSTermächtigung Psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrung 2024



Herzlich willkommen auf der Reise zum Selbst!

*Between the head and feet of any given person is a billion miles of unexplored wilderness.*

*G.Roth*

# SELBSTermächtigung

- Wie kann ich mich selbst besser verstehen lernen, in meinem Gewordensein und mich annehmen, mit allem, was mich ausmacht?
- Wie können Teile in mir nachgenährt werden, die verletzt wurden oder zu kurz gekommen sind?
- Wie kann ich meine Ressourcen aktivieren und bewusst mein Leben gestalten?
- Welche Qualitäten möchte ich 2024 erfahren und in die Welt bringen?
- Was ist mein Herzenswunsch und wie kann transformiert werden, was mich daran hindert, ihn zu leben?
- Wie kann ich mich für meine Anliegen einsetzen und mit Klarheit Grenzen setzen?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und bestärken, um immer mehr Mut zu haben, wir Selbst zu sein?
- **Die Spur, die uns leiten wird, ist das, was aktuell in uns lebendig ist und wahrgenommen, erfahren, angenommen und integriert werden möchte.**

## Als Orientierung auf unserer Reise dienen uns:

### Die 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie

Der erste Weg, die Bewusstseinsarbeit unterstützt, uns selbst, die Menschen und das Leben zu verstehen. Der zweite Weg der Nach- oder Neuzozialisation ermöglicht in einer wertschätzenden und respektvollen Gruppenatmosphäre neue Erfahrungen zu machen, gesehen, wahr- und ernstgenommen zu werden und willkommen zu sein.

Der dritte Weg ermächtigt uns, durch die Aktivierung unserer Ressourcen und Potenziale zu Gestalter:innen unseres Lebens zu werden, indem das eigene Leben ko-kreativ mit anderen als Kunstwerk gestaltet wird.

Der vierte Weg der Solidaritätserfahrung ermächtigt uns, weil wir erfahren, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein und dass wir gemeinsam daran arbeiten können, Neues ins Leben zu bringen.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie kann ich mich selbst authentisch ausdrücken und gleichzeitig berücksichtigen was andere brauchen? Wie kann ich einengende Glaubenssätze und Überzeugungen transformieren, Wahlfreiheit erfahren und mich für die Dinge einsetzen, die mir am Herzen liegen?

### Mystische Traditionen unterschiedlicher Religionen und meditativ-kontemplative spirituelle Praxis

Immer mehr Hörende werden, eintauchen in die Große Stille und erneuert und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

## Was wir praktizieren werden:

Übungen zum eigenleiblichen Spüren, Bewegung und Tanz als Wege des authentischen Selbstausdrucks. Arbeit mit kreativen Medien, die uns Zugang zur Lebendigkeit und Tiefenerfahrung ermöglichen.

Dyadenmeditation, die uns im Selbsterforschungsprozess unterstützt, sowie Austausch in Kleingruppen und Arbeit an Themen in der Großgruppe.

Gewaltfreie Kommunikation als Weg, uns selber treu zu sein und Macht miteinander zu erfahren.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Schmidt, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Therapie), Theologin, zertifizierte Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*

**Termine:** 23.1., 20.2., 19.3., 23.4., 21.5., 25.6., 10.9., 8.10., 12.11., 10.12.2024  
jeweils von 17.30 -20.30 Uhr und eine Einzelsitzung.

**Ort:** Räumlichkeiten der Altkatholischen Kirche, Kernstockgasse 1-3, 8020 Graz

**Kosten:** €500.- (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

**Anmeldung unter:** [birgit.schmidt@joyces.at](mailto:birgit.schmidt@joyces.at) oder 0043/699/81793291

**Anmeldeschluss:** 17.1.2024