

Refugium BEB

Beratung - Entwicklung - Begleitung

Impulse
für eine bewusstere
Lebensgestaltung
im beruflichen Alltag



erprobte und bewährte
Seminare und Kurse
beruflicher Weiterbildung

Klaus Stemmler

Stand: 01/2018

Auf Ihre Anliegen hin können mit Blick auf konkrete InteressentInnen **thematische und inhaltliche Schwerpunkte** neu entwickelt oder weiterentwickelt werden.

Leitung: Klaus Stemmler,

(Entwicklungs-)Berater und Personal (Mental) Coach, Seelsorger, **Geistlicher Begleiter**, Meditations-/Exerzitien-Begleiter (Übungsleiter GIS/GCL) in ökumenischer Offenheit,

Bildungsreferent für erfahrungsorientierte Spirituelle Bildung und für personale, soziale und fachliche Kompetenzen (Soft Skills & Supervision) für Hauptamtliche in Seelsorge, Caritas und Diakonie

tätig im **Refugium BEB Bad Nauheim**,
Raum für psychosoziale Beratung, personale Entwicklung und Geistliche Begleitung

Postanschrift:

Refugium BEB Klaus Stemmler
Berliner Straße 2a in D 61231 Bad Nauheim

eMail: Refugium-Stemmler@web.de

Tel.: 06032 / 9 25 90 93

Home: www.refugium-stemmler.de

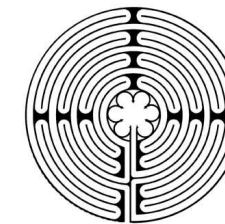
Time-Out

aussteigen
zu sich kommen
auftanken
sich sortieren
neu aufstellen
wieder einsteigen

EINZEL-EXERZITIEN

ein begleiteter Übungsweg im Schweigen
mit Gemeinschafts-Elementen

Wir sind vom Leben bewegte Menschen!
Es tut gut, immer wieder einmal inne zu halten und zu sich selbst zu kommen... Eine „Audienz beim eigenen Ich“ mit der Frage:



Wie bin ich derzeit von meinem Leben bewegt? und die fragende Ausrichtung: **Wer bist Du, Gott, für mich? – Wer bin ich, Gott, für Dich?** sind Meilensteine auf dem individuellen

Weg in einer Exerzitien-Woche... Geübte wie Einsteiger haben die Möglichkeit, in Treue zu sich selbst und im je eigenen Tempo und Rhythmus die eigenen Schritte zu gehen.

Die erfahrungsorientierten Übungselemente wollen in die „Dynamik der Exerzitien“ **einführen** und Gelegenheit zum persönlichen Üben und Einüben bieten:

- ◇ **Informationen und Hilfestellungen** für den eigenen Weg im Schweigen und für die Gestaltung der persönlichen Zeiten
- ◇ **angeleitete Übungen** in der Gruppe
- ◇ **tägliches persönliches Begleitgespräch**
- ◇ Einladung zu gemeinsamen Gebetszeiten
- ◇ Achtsamkeitsübungen mit dem Leib

max 10 Personen

Besser Time-Out als Burnout!

Auf der Suche
nach dem rechten guten Maß
und einer heilsamen Lebens-Ordnung

Der Dienst am Arbeitsplatz oder in der Familie ist ein hoher Wert, die Fähigkeit hierzu eine wertvolle Gabe und der Alltag eine große Herausforderung! Woraus schöpfen wir in all unserem Tun? „Wer immer nur selbstlos ist, ist irgendwann sein Selbst los!“ heißt es in einem modernen Sinnspruch.

Die christliche Spiritualität kennt seit alters her das Geschenk der inneren und äußeren Balance: **Einklang des Menschen** mit sich selbst, mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt, mit Gott, gerade auch angesichts offener Fragen oder schwieriger Umstände.

Besonders jene, die in ihrem Alltag „viel geben“, sind eingeladen, in diesen Tagen inne zu halten und zu sich selbst zu kommen:

„Gönne Dich Dir selbst(!) und finde für Dich das rechte gute Maß!“

Mit Hilfe von Impulsen, angeleiteten Übungen, Zeiten der Stille, der Begegnung und des Austausches können wir uns einüben in „**die Kunst für sich selbst und für andere gut da zu sein**“.

max 16 Personen

Sich neu aufstellen (1)

Wenn du einen Kreis ziehen willst,
dann frage zuerst nach der Mitte!

Ziehen wir bewusst unsere Kreise, dann leben wir aus unserer Mitte: Wir sind eins mit uns selbst und unsere Kreativität sprudelt... Wir kennen auch dies: Unsere Kreise werden gestört, unsere Mitte kommt aus dem Gleichgewicht, Radius und Bewegung werden beschnitten. Der aktuelle (Berufs-)Alltag und auch unsere Lebensgeschichte kennt Spielformen beider Momente: Lebendige Entfaltung und beschneidende Einschränkung.

Zur eigenen Mitte kommen - Aus der eigenen Mitte leben: Inmitten unserer großen und kleinen Möglichkeiten, als auch im Angesicht unserer Grenzerfahrungen sind wir immer wieder Fragende, Suchende und Übende. Ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung fragen wir nach einer alltagstauglichen Spiritualität und nach Möglichkeiten von bewusster Selbst-Entfaltung und Alltags-Gestaltung.

Das Seminar bietet vielfältige Impulse, Kurzreferate, angeleitete erfahrungsorientierte Übungen, Begegnung mit der Bibel, Zeiten der Stille und des Austausches.

max 16 Personen

Sich neu aufstellen (2)

Mit Wurzeln und Flügeln
meinem Leben Richtung geben

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ (Goethe)

Mit „Wurzeln und Flügel“ lässt sich anschaulich beschreiben, was wir auch HEUTE als Erwachsene benötigen, um unserem Leben eine Richtung zu geben. Wir benötigen Wurzeln, um „mit beiden Beinen“ gut im Leben zu stehen und bestehen zu können. Die Flügel aber brauchen wir, um über unsere Standfestigkeit hinaus in Bewegung zu kommen und unser Leben aktiv zu gestalten. Über Gott sagt ein Beter in großer Dankbarkeit: „Du schaffst meinen Schritten weiten Raum... (Psalm 18,37)“

Der Kurs bietet inhaltliche Impulse, angeleitete erfahrungsorientierte Übungen, Zeiten der Stille, der Begegnung und des Austausches. Als ganzer Mensch mit Kopf, Herz und Hand können wir miteinander fragen und entdecken:

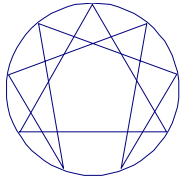
Was ist es, was mich trägt und hält?
Was ist es, was mich beflügelt?
Was ist mir Hindernis oder Sperre?
Führst DU mich, Gott,
die Wege, die ICH wähle?
Woraufhin möchte ich mich
weiter entwickeln?

max 16 Personen

Sich selbst und andere besser verstehen!

ENNEAGRAMM
und christliche Spiritualität:
Neun Wege zur Ganzheit
Vom Typ zum Original

Das Enneagramm ist eine seriöse Persönlichkeitstypologie, die psychologisches und spirituelles Lebenswissen miteinander verbindet. Im Enneagramm werden „**9 Weisen von Menschsein**“ aufgezeigt und ausgemalt, die einen einzelnen Menschen niemals in Gänze beschreiben. Jedoch können wir uns in den aufgezeigten Inhalten spiegeln und dabei eigene Anteile entdecken.



Wir können verstehen lernen:
Es geht um unsere eingeübten Überlebens-Strategien, die uns zu Zeiten ihrer Entstehung eine wirkliche Hilfe waren, um unsere früheren Alltagssituationen zu bewältigen. **Heute sind wir eingeladen, in Beruf und Alltag aus einer reflektierten Überlebens-Strategie eine echte Lebens-Strategie zu entwickeln und uns darin einander mit Respekt und Wertschätzung wohlwollend zu begegnen!**

Es sind letztlich „biblische Wege“, wenn wir der Einladung folgen, in der Gegenwart Gottes einen Weg von Wachstum, Heilung und Entwicklung zu gehen.

Ohne vorschnelle Einordnung in das Enneagramm wollen wir folgenden Fragen nachgehen:

**Wer bin ich (wirklich) ?
Woraus lebe / schöpfe ich ?**

Wie erlebe und verhalte ich mich in prägnanten Alltagssituationen ?

**Wie bin ich der/die geworden,
der/die ich heute bin ?**

**Wer bist Du, Gott, für mich ?
Wer bin ich, Gott, für Dich ?**

**Woraufhin möchte ich mich
weiter entwickeln ?**

max 16 Personen

Begleitete Aus-Zeit in der Kurstadt Bad Nauheim

„Atem-Holen“, „Zu sich kommen“ und „Sich neu aufstellen“ in Tagen der **Selbstreflexion**, der **Neuorientierung** und der **Perspektivenentwicklung** mit der jeweiligen Möglichkeit zum täglichen Begleitgespräch.

Ein Angebot für persönlich bekannte Seminar-Teilnehmer und für weitere Interessenten nach einem Kennenlernen.

Datum: **Termine nach Vereinbarung**
Ort: Refugium BEB Bad Nauheim
(Wetterau, Nähe Frankfurt/Main)
Link: www.refugium-stemmler.de

Innere Quell-Bilder für ein lebendiges Mann-Sein Spiritualität für Männer in Beruf und Alltag

Wann ist ein Mann ein Mann?
- fragt Herbert Grönemayer in seinem allseits bekannten Lied. Die Antworten schlummern in uns und müssen doch „gehoben und entfaltet“ werden in unserer je eigenen Lebensgeschichte.

Hilfreich kann uns hierbei die Beschäftigung mit den sogenannten „Archetypen“ sein:
KÖNIG – MAGIER –
KRIEGER – LIEBHABER.

Diese „inneren Quell-Bilder“ sind tragende Eckpfeiler einer männlichen Identität und können in bunter Weise ihre sinn- und lebensstiftenden Kräfte in unserem (Berufs-)Alltag entfalten.

Mögliche Leitfragen in diesem **Männer-Seminar** können sein:

Wann ist ein Mann ein „Mann“?
Wo und wie habe ich gelernt „Mann“ zu sein?
Was ist mir persönlich wichtig geworden?
Woraufhin möchte ich mich entwickeln?

Auf ein Wort unter Männern: Ein Männer-Seminar mit Impulsen, Kurzreferaten, angeleiteten Übungen, Begegnung mit der Bibel, Zeiten der Stille und des Austausches.

max 16 Personen