

EIN JAHR FÜR DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Jahresgruppen am Breitenstein



BILDUNGSHAUS
BREITENSTEIN

17 18



DAS EIGENE WESEN

... zu finden und ihm treu zu bleiben,
ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können.
Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise
dienen wir Gott (der Schöpfung) ganz:
dass wir begreifen, wer wir selber sind,
und den Mut gewinnen, uns selber zu leben.
Denn es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge,
die nur in uns, in unserer Seele schlummern,
und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens,
sie auszusagen, sie auszusingen.
Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht;
und keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden,
welch ein Reichtum in uns liegt.
Erst dann wird unser Herz ganz,
erst dann wird unsere Seele weit,
erst dann wird unser Denken stark.
Und erst mit allen Kräften, die in uns angelegt sind,
dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.

Eugen Drewermann

MEDITATION

am Breitenstein



Wenn ich ein Arzt wäre und mich einer fragte:
„Was meinst du, muss getan werden?“,
so würde ich antworten: „Das erste, was
getan werden muss, und die unbedingte
Voraussetzung dazu, dass überhaupt etwas
getan werden kann, ist – schaffe Schweigen!
S. Kierkegaard

Meditation führt dich aus der Welt der Äußerlichkeit, des Außer-sich-Seins, wieder zu dir.

Sie verinnerlicht dich und lässt dich heimkehren in die Mitte allen Seins (Selbst-Kontakt), wo dein Ursprung ist. Meditation ist ein Weg, zu mehr Frieden in dir und der Welt. Die innere Haltung öffnet sich der Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Einfachheit, Entspannung, Langsamkeit, Einheit (Liebe), Ruhe, Stille und dem Fließen.

Meditation ist Schattenarbeit, denn erst in Stille kommen deine „Dämonen“ zum Vorschein. Durch Meditation kannst du

deinem Leben Tiefe geben, d.h. sie hilft dir auf dem Weg in deine eigene Tiefe. Nicht an dir zu arbeiten, bedeutet den anderen keine Gelegenheit zu geben, eine bessere Version von dir kennen zu lernen – das wäre bedauerlich.

Zur Meditation eingeladen sind alle, ob Beginner oder Personen, die bereits Meditationspraxis haben und diese in einer Gruppe praktizieren möchten.

- Als regelmäßiger Impuls eignen sich die **wöchentlichen Meditationsabende** – jeden Montag um 19 Uhr (Anmeldung erbeten)

ERKENNE DICH SELBST

Mein Weg zu mir

Jahresgruppe 1

Erkenne dich selbst (Inscription am Orakel zu Delphi)



Erster Schritt in der persönlichen Entwicklung ist die Selbsterkenntnis. Hierher gehören Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Psychotherapie, ...

Die Basis eines geglückten Lebens liegt in uns selbst. Viele (wohlgemeinte) Tipps und Ratschläge lenken den Focus auf das Außen, auf die Anderen, auf Umstände, usw. Erst wenn du die volle Verantwortung für deine Gedanken, deine Entscheidungen, dein Handeln übernimmst, bist du frei und kannst die Opferrolle zurück lassen. Dann bist du aber mit deiner Kraft konfrontiert, deiner Lebendigkeit und Schönheit.

Wer bin ich? Das wird die begleitende Frage sein.

Wenn du dich auf deinen Entwicklungsweg begibst, kommt die nächste Hürde: Du eckst an, beginnst zu artikulieren was dir wichtig ist und hörst auf dich permanent anzupassen. Das ruft Widerstand hervor.

Der Weg ins eigene Leben beginnt mit Schwierigkeiten, das neu Erlernte hat sich noch nicht gefestigt, das „alte“ will uns mit Angst, Unterordnung usw. halten. Eingebunden in eine Gruppe gehen wir den Weg gemeinsam.

Jahresgruppe 1 – Termine

13. September, 11. Oktober, 8. November, 13. Dezember 2017
10. Jänner, 14. Februar, 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni 2018
(jeweils Mittwoch 19.00 – 22.00 Uhr)

BEGEGNUNG – BEZIEHUNG – GEMEINSCHAFT

Jahresgruppe 2

WACHSEN AM DU

Begegnung ist eine Fähigkeit, die du entwickeln darfst, um vom Ich zum Wir zu gelangen. Erst wenn du fähig geworden bist zur Begegnung – im Hier und Jetzt – wird Beziehung möglich.



Der zweite wesentliche Schritt in der persönlichen Entwicklung richtet sich auf das DU. Begegnungsfähigkeit setzt Selbsterkenntnis voraus (JG 1).

Familie, Zweierbeziehung (Mann/Frau) und Freunde sind die ersten Begegnungsorte für uns Menschen, in denen Begegnungsfähigkeit gelernt und entwickelt wird.

Themen der Paarbeziehung haben hier ebenso ihren Platz wie Themen der Be-

gegnung mit unseren Kindern. Ganz bewusst schreiben wir weder „Erziehung“ noch „Pädagogik“ als Überschrift.

Wir laden dich ein, in die Erfahrung der Gruppe zu gehen. Erst in dem du als Frau, Mann, Elternteil bereit bist, dich auf Begegnung in Augenhöhe einzulassen, wirst du aufhören „über“ deinen Partner und deine Kinder zu reden, sondern mit ihnen.

Jahresgruppe 2 – Termine

3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2017

9. Jänner, 6. Februar, 6. März, 10. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli 2018

(jeweils Dienstag 19.00 – 22.00 Uhr)

BONDING

Halt finden – Gehalten-sein

Jahresgruppe 3



Die Mehrheit der Individuen, die an seelischen Störungen leiden, sind nicht krank, sondern sie leiden an Symptomen des emotionalen Verhungerns.

So, wie man einem Verhungerten leibliche Nahrung gibt, so gibt man einem emotional Verhungerten seelische Nahrung damit er seine psychosozialen Grundbedürfnisse befriedigen kann (Casriel).

Casriel spricht von einer „Emotionalen Mangelgesellschaft“, mit ihren Folgen für die Menschen: Einsamkeit, Verzweiflung, Gefühllosigkeit und Beziehungslosigkeit. Denn Menschen, die gehalten, angeschaut und angehört werden, die sichere Bindungen eingehen und vertrauensvolle Nähe zu anderen aufbauen können, sind belastbarer in Krisen und widerstandsfähiger gegenüber Erkrankungen, Süchten oder destruktivem antisozialen Verhalten.

BONDING stillt unser Bedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit. Es befähigt uns, anderen emotional und körperlich nahe zu sein.

Berührung sagt uns: Es hat Sinn, da zu sein. Fehlt dieser Kontakt, sieht der Organismus keinen Sinn darin, sich weiter zu entwickeln und groß und stark zu werden. Entsprechend fatal wirkt sich Berührungsmangel speziell in der ersten Lebenszeit aus. In dieser Jahresgruppe schaffen wir den Raum, das Kind in uns nachzunähren.

Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Jahresgruppe ist die Teilnahme am Bonding-Basisseminar.

Jahresgruppe 3 – Termine

21. September, 19. Oktober, 16. November, 14. Dezember 2017
18. Jänner, 15. Februar, 15. März, 19. April, 17. Mai, 14. Juni 2018
(jeweils Donnerstag 18.30 – 22.30 Uhr)

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

Jahresgruppe 4



**Als ich mich selbst
zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach
einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um
mich herum eine Aufforderung
zum Wachsen war.
Heute weiß ich,
das nennt man Reife.**

C. Chaplin

Spiritualität wird erst spruchreif, wenn du den reinigenden Weg zu dir selbst und als zweiten Schritt zum DU gegangen bist. Wenn du Frieden gefunden hast mit deinem Körper, innere – psychische und seelische – Prozesse verständlich und heil geworden sind, wirst du frei für das, was mit Spiritualität gemeint ist.

Ansonsten bleibst du in Wunschträumen, in Projektionen hängen und

machst aus den eigenen ungelösten Themen ein Gottesbild.

Texte, Geschichten, Musik und Meditationen aus unterschiedlichen Kulturen begleiten dich durch das Jahr. Dies führt dich tiefer in Räume, die es dir ermöglichen Körper, Geist und Seele zu öffnen und als Ganzheit wahrzunehmen. Unser aller Wesen will berührt und als Teil des Göttlichen verstanden und erfahren werden.

Jahresgruppe 4 – Termine

19. September, 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember 2017
16. Jänner, 13. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni 2018
(jeweils Dienstag 19.00 – 22.00 Uhr)

ORGANISATORISCHES

Leitung:

Joseph Badegruber

Pädagoge, Psychotherapeut, jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visionssucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt, Naikan-Leiter und Übungsleiter Bogensport; verheiratet, 4 erwachsene Kinder



Elisabeth Bayer

Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Ritualgestalterin i. A., Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt, NLP-Master-Practitioner, verheiratet; Mutter von 3 erwachsenen Kindern

Kontakt:

Bildungshaus Breitenstein
Am Breitenstein 9
4202 Kirchsschlag/Linz
Telefon: 0043 (0)676 841314 832
joseph@breitenstein.or.at
lisbeth.bayer@gmx.at
www.breitenstein.or.at

Kosten:

Jahresgruppe: € 300,00 pauschal

Das Bildungshaus Breitenstein bietet allen suchenden Menschen ein heilsames Umfeld für persönliche Weiterentwicklung.



Bildungshaus Breitenstein

Am Breitenstein 9 | A-4202 Kirchsschlag/Linz | office@breitenstein.or.at
Tel.: 0043 (0)7215 38106 oder 0043 (0)676 841314832 | www.breitenstein.or.at