

AUSZEIT

Zur Ruhe kommen und
neue Perspektiven finden



BILDUNGSHAUS
BREITENSTEIN



WIR ÜBER UNS

„Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das was du hervorbringst, dich retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird das, was du nicht hervorbringst, dich zerstören.“ (Evangelium nach Thomas)

Diese Aussage entspricht unserer tiefen Überzeugung und veranlasst uns, die wir Lernende auf unserem Weg sind, das, was an Wissen, Gaben und Liebe in uns ist, nach außen zu bringen.

Es ist unser gemeinsames Anliegen, Raum und Atmosphäre zu schaffen und unser Wissen zur Verfügung zu stellen, dich zu begleiten, wieder sicher im eigenen Selbst zu werden und bei dir selber anzukommen. Nur eine liebevolle Begleitung macht möglich, Entwicklung und Entfaltung geschehen zu lassen, dass das was in uns an Kreativität und Potential angelegt ist, zum Ausdruck kommen kann.



Joseph Badegruber

Pädagoge, Psychotherapeut; Jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich, Traumafortbildung, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visionssucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Naikan-Leiter und Übungsleiter Bogensport, geb. 1955, verheiratet, vier erwachsene Kinder



Elisabeth Bayer

Psychologische Beratung, Traumafortbildung bei Johannes B. Schmidt, Ritualleiterin, NLP-Master-Practitioner, Sozialpädagogin. Drei erwachsene Kinder



Elisabeth Löw-Baselli

Cranioscrale Biodynamik, Lebens- und Sozialberaterin i. A. u. S., Traumafortbildung und Systemische Aufstellungsarbeit bei Johannes B. Schmidt, Pädagogische Beraterin, diplomierte Übersetzerin. Vier Kinder.

AUSZEIT AM BREITENSTEIN ...



... bedeutet eine Möglichkeit zu haben, umfassend und ganzheitlich das bisherige Leben zu überdenken und notwendige – Notwendige – Schritte zu vollziehen. Es ist zudem der Raum, in dem eine neue Lebensvision und Lebenswirklichkeit entstehen darf.

... bedeutet auch, an einem Ort zu sein, an dem die Menschen, das Haus und die Umgebung einen Rahmen bieten, wo „zur Ruhe kommen“ und „heil werden“ möglich ist. Es ist ein Ort der Neuausrichtung und Entwicklung, getragen von liebevollen Begegnungen und Beziehungen.

WAS IST „AUSZEIT AM BREITENSTEIN“?



AUSZEIT ist ein individueller Prozess zur ganzheitlichen Gesundheit in Krisen und Lebenssituationen, die ein „Inne halten“ erforderlich machen.

Es soll klarer werden, dass wir keine mechanischen Apparate oder festgelegte Persönlichkeiten sind, sondern vielmehr „verkörperte Prozesse“, die jede Sekunde des Lebens in Verbindung mit nährenden Ressourcen bleiben müssen. Wir können uns als in jedem Augenblick neu geschaffen erleben, und daher haben wir immer eine Chance auf Gesundheit und Wohlbefinden. (Johannes B. Schmidt)

Im Laufe der Jahre wurde in uns immer klarer, dass das Wissen um Methoden hilfreich und von Bedeutung ist; es im Sein mit den Menschen jedoch um wirkliche Begegnung geht.

AUSZEIT ist kein fertiges Konzept – es entsteht mit jeder Person neu und wird individuell mit dir entwickelt.

WANN BRAUCHE ICH EINE AUSZEIT?



Oftmals gehen Menschen schon lange, latent oft über Jahre, weit über ihre Belastungsgrenze.

Energieraubende Beziehungen in der Arbeit oder im engeren sozialen Umfeld tragen dazu bei, dass wir uns leer und kraftlos fühlen. In der Folge benötigen wir bei einem Burnout alle noch verfügbare Lebensenergie für die Aufrechterhaltung des Alltagslebens.

Auch als Eltern kommen wir oft an unsere psychischen wie auch physischen Grenzen und wissen mit un-

serer Pädagogik und unserem bisherigen Lebenskonzept nicht mehr weiter.

Mit fortschreitendem Alter lassen die Kräfte nach. Alte, oft aus früher Kindheit stammende emotionale Verletzungen, Traumata, kommen an die Oberfläche. Wir sind gefordert, uns mit unserer Vergangenheit auseinanderzusetzen und zu versöhnen.

Wir benötigen ein „AUS DER ZEIT NEHMEN“, Menschen, die uns an der Hand nehmen und mit ihrem Wissen und ihrem liebevollen Sein ganz für uns da sind. Es wird möglich, den Körper zur Ruhe kommen zu lassen, langsam, im eigenen Tempo wieder zu entdecken, was du tatsächlich brauchst. Gehört werden und viel Zeit haben, die Seele nachkommen zu lassen.

GESTALTUNG DEINER AUSZEIT ...

das bekomme ich



Seit 2010 bieten wir in unserem Haus AUSZEIT an. Von Beginn an war es ein individueller Prozess zur ganzheitlichen Gesundung in Krisen und Lebenssituationen die ein „Inne halten“ erforderlich machen.

Es war und ist uns ein Anliegen niemandem fertige Konzepte über zu stülpen. Was wir heute in einer „Auszeit“ mitgeben können, ist das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit mit Menschen: in der Arbeit mit Jugendlichen, mit Paaren, Familien und Einzelpersonen. Viele davon hatten schon eine lange Odyssee von Krankenhausaufenthalten, diversen Therapien... hinter sich.

Im Laufe der Jahre wurde in uns immer klarer, dass das Wissen um Methoden hilfreich und von Bedeutung ist; es im Sein mit den Menschen jedoch um wirkliche Begegnung geht.

GESTALTUNG DEINER AUSZEIT ...

das bekomme ich

ERSTGESPRÄCH

Ausgangspunkt für eine Auszeit bei uns ist ein sogenanntes „Erstgespräch“, das wir mit dir führen. Soweit von dir erlaubt, fragen wir nach deiner persönlichen Geschichte und anderen Informationen, die dir wichtig erscheinen, sie uns mitzuteilen.

Wenn Menschen sich mit Krisen konfrontiert sehen, macht es Sinn, eine ehrliche, aber wohlwollende Bestandsaufnahme – IST Analyse zu machen.

Im Laufe dieses Gesprächs kristallisiert sich oft schon ein Schwerpunkt für deine Auszeit heraus. Geht es in erster Linie darum, einfach in Ruhe DA SEIN zu können, oder gibt es Lebensthemen, die genauer angesehen werden wollen und müssen, um einer Veränderung deiner Lebenswirklichkeit näher zu kommen.

Nach diesem Gespräch entscheidest du, ob und von wann bis wann du zur Auszeit kommen magst.

PSYCHOTHERAPIE

Eine gründliche, ehrliche Lebensanalyse ist vermutlich der erste, aber richtungsweisende Schritt zur Gesundung. Eine Therapie, die nur die Symptome zu beseitigen versucht, vertieft und verlängert lediglich die Krise. „Haben sie eine Ahnung, was ich schon alles probiert habe...“, ist dann eine häufige resignierte Aussage.

AUSZEIT ist die Herausforderung, genauer und ehrlicher, mit einem vertiefenden Blick hinter die Symptomebene zu schauen.

Häufig nehmen Menschen eine innere Leere wahr. Das Leben funktioniert wohl noch im Außen, im Innen sind wir aber immer hungrig. Ich verliere meine Entfaltungsmöglichkeit und dann glaube ich, meine Selbstwahrnehmung als nicht entfaltetes Wesen ist der Normalzustand und spüre, dass etwas nicht stimmt.

Krisen zeigen an, dass das derzeitige Lebenskonzept zu eng für die Fülle des Lebens ist. Das Leben möchte in seiner Ganzheit und Gegensätzlichkeit verstanden und gelebt werden.

BEGEGNUNG

Zu solchen Stunden gehen wir also hin und gehen jahrelang zu solchen Stunden:

Auf einmal ist ein Horchender gefunden, und alle Worte haben Sinn ...

(Rainer Maria Rilke)

Während deiner Auszeit hast du die Möglichkeit, dich in einen therapeutischen Prozess zu begeben.

TEIL EINES GROSSEN GANZEN



DAS EUROPÄISCHE LEBENSRAD

Um Krisen verstehen zu können, brauchen wir ein Lebensmodell, in dem Krisen einen sinnvollen Platz haben. Das europäische Lebensrad, das auf einem zyklischen Weltbild beruht, hat das Potential, deinem Leben wieder einen Ordnungsrahmen zu geben. Das Leben wie es sich dir darbietet, anzunehmen und daran zu reifen. Dich selbst auf einer umfassenderen und tieferen Ebene verstehen zu lernen.

Die Funktion des Rituals, wie ich es verstehe, ist es, dem menschlichen Leben Form zu verleihen, und zwar nicht durch ein bloßes Ordnen an der Oberfläche; sondern in seiner ganzen Tiefe.

(Joseph Campbell, Mythenforscher)

Während deiner Auszeit hast du die Möglichkeit, dieses Modell kennen zu lernen und damit auseinanderzusetzen.



NATURERFAHRUNG

Da unser Haus in die stille Landschaft des Mühlviertels eingebettet ist, stellt sich dir die uns umgebende Natur zur Verfügung. Der Wald und die Heilkraft, die er auf uns ausübt, laden ein, lange, ausgedehnte Spaziergänge zu unternehmen und in der gegenwärtigen Sinneswahrnehmung zu verweilen. Bewusst zu werden, dass wir selber Teil der Natur sind und sie uns Lehrerin und Heilerin ist.

Glaube mir, denn ich habe es erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.
(Bernhard von Clairvaux)

In der Auszeit die Natur als Unterstützerin zu deiner Regeneration nutzen.

KÖRPER, GEIST UND SEELE



CRANIOSACRALE BIODYNAMIK

Die sanfte Art der Körperarbeit, die die natürlichen Selbstheilungskräfte, die dem Körper innewohnen, unterstützt und fördert. Sanfte Berührungen helfen dem Körper, tief-sitzende Verspannungen und Blockaden loszulassen und wieder zu seiner ursprünglichen Gesundheit und seinem seelischen Gleichgewicht zu finden.

Craniosacrale Biodynamik betrachtet den Menschen als ganzheitliches Wesen. Körper, Geist und Seele stehen in enger Wechselwirkung miteinander.

Sie richtet sich an das Gesunde im Menschen, das jeder Zelle innewohnt. Körpereigene Ressourcen werden dabei unterstützt, wieder in den Vordergrund zu treten und unterstützt so das körperliche, seelische und emotionale Gleichgewicht.

*„Schicke Liebe voraus und berühre erst dann
Schicke Segen voraus und berühre erst dann
Schicke Vertrauen voraus und berühre erst dann“
(Dieter Duhm)*

Während deiner Auszeit hast du die Möglichkeit diese Art der Körperarbeit kennen zu lernen.



BIOFIELD VIEWER

Der Biofield Viewer macht die Interferenzmuster zwischen dem menschlichen Biofeld und einem standardisierten Beleuchtungssystem sichtbar.

Symmetrien und Asymmetrien der Aufnahmen führen bildhaft vor Augen, wie sich einerseits Stresssituationen, Traumata etc. auf der Körperebene manifestieren und wie sich andererseits Meditieren, Auszeiten und anderes auf das Biofeld auswirken. So bekommt die eigene Wahrnehmung „bunt auf weiß“ sichtbare Anhaltspunkte.

HERZRATENFLEXIBILITÄTSMESSUNG

Das Gerät zur Herzratenflexibilitätsmessung (HRF) zeichnet ein 24-Stunden-EKG auf. Aus dem zeitlichen Abstand zwischen zwei Herzschlägen und der Flexibilität dieser Abstände lässt sich herauslesen, wie das Herz auf unterschiedliche Belastungen reagiert. Die Fähigkeit des Körpers eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden, wird sichtbar. Ganz im Sinne von „mehr von dem, was gut tut und weniger von dem, was schadet“ kann jede/r einzelne aus der eigenen HRF seine/ihre Schlüsse ziehen.

„Die Frage ist nicht, auf was du schaust, sondern was du siehst“

(Henry David Thoreau)

ZENTRIERUNG UND AUSRICHTUNG



MEDITATION

Meditation ist die natürlichste Sache der Welt, denn jedes Kind und jeder Erwachsene kennt Phasen der Sammlung und Konzentration. In der Meditation wird dieser Zustand bewusst angestrebt und eingeübt.

Die Verwandlung um die es in der Meditation geht, vollzieht sich als Prozess. So tritt allmählich das Wesen selbst ins Innesein und der Mensch fühlt sich wie neugeboren.

*Zuerst einmal lass deinen Kopf los – dann alle Ablenkungen, eine nach der anderen.
Umarme das Licht und lass dich von ihm leiten hinaus über die Winde des Verlangens.
Dort wirst du eine Quelle finden und belebt von ihrem guten Wasser wirst du Früchte
tragen wie ein Baum – für immer.*

(Rumi)

Die Meditation als Möglichkeit in Stille und Zentrierung da zu sein, zu praktizieren oder kennenzulernen



BOGENWEG

Wir haben das Glück, das Einüben des Bogenweges gleich vor unserer Haustür praktizieren zu können. Neben der Psychotherapie ist der Bogenweg ein besonderer Schulungsweg, der dich in therapeutischer und spiritueller Weise begleitet, um dein ureigenes Wesen zu entwickeln.

Dieser besagt: Das Glück liegt im Loslassen, Festhalten schafft Leid, kostet wertvolle Energie, gleichgültig ob schöne Erfahrungen oder Unglück festgehalten werden. Sich einzuüben ins Loslassen schafft die sorglose Freiheit und das unendliche Glück, die Dinge so zu nehmen und mit ihnen zu leben, wie sie sind.

Wenn in unserem Herzen viele Gedanken und Wünsche umherstreifen, so rührt es allein daher, dass ihm ein beherrschender Inhalt fehlt. Wohnt eine kraftvolle Idee in uns, könnten nicht unzählige Phantome ihr Spiel in unserem Inneren treiben
(Yoshida Kenko)

Den Bogenweg als Übungsfeld zum Loslassen kennenlernen.

MEIN LEBEN NEU AUSRICHTEN



Ohne Vision, ohne Ausrichtung des Lebens auf etwas, das das kleine, alltägliche Leben übersteigt, etwas transzendentes, bleibt unser Leben Stückwerk. Wir brauchen den großen Raum, in den wir uns hineinentwickeln können. Unsere Seele braucht diesen Raum; nicht unser Ego.

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.
(Exupery)

ABSCHLUSSGESPRÄCH

Du beginnst deine Auszeit bei uns mit einem Erstgespräch und wir beenden deinen Prozess hier bei uns mit einem Abschlussgespräch. Gemeinsam mit dir gehen wir die letzten Tage noch einmal durch. Spüren nach, welche deiner hier gemachten Erfahrungen, Worte, Begegnungen hilfreich für dich waren.

Gibt es eine Vision, eine Richtung für dein Leben nach der Auszeit? Hast du durch die Auszeit vielleicht beschlossen einen bestimmten Weg, den du hier kennen gelernt hast, weiter zu gehen?

Denn um auf Körper-, Geist- und Seelenebene wieder ganz gesund zu werden, brauchen wir die regelmäßige Einübung des Neuen. Dazu braucht es Menschen an unserer Seite, die für uns da sind und uns darin unterstützen, dran zu bleiben und unseren Weg zu gehen.

... und eines Tages wirst du feststellen, dass du bist, wer du sein wolltest.

*„Frage nicht, was die Welt braucht,
frage dich selbst, was dich lebendig macht
und gehe und tue das.
Denn was die Welt braucht,
sind Menschen,
die lebendig geworden sind.“*
(Howard Thurman 1899 – 1981)

ORGANISATORISCHES

AUSZEIT in Anspruch nehmen können Einzelpersonen, Paare oder nach Absprache auch Familien. Gerne stehen wir für Detailinfos zur Verfügung.

Erstgespräch:

Kennenlernen, Erwartungen klären, Organisatorisches

Zeitlicher Rahmen:

mindestens drei Tage bis 1 Woche

Längere Aufenthalte bzw. mehrmalige Aufenthalte werden prozessorientiert vereinbart.

Für intensive Regenerationsprozesse erstellen wir mit Dir einen Plan über einen längeren Zeitraum.

Medizinische Untersuchungen beim jeweiligen Haus- oder Facharzt werden empfohlen bzw. sind bei speziellen Diagnosen Voraussetzung

Kosten: ab € 150,-/Tag + VP

Durch die kleine Zahl der Personen (max. 5), die Auszeit zur selben Zeit in Anspruch nehmen können, wirst du als Person in deiner Individualität, mit deinen ganz besonderen Bedürfnissen wahrgenommen.

TERMINE NACH VEREINBARUNG

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



Bildungshaus Breitenstein

Am Breitenstein 9-11 | A-4202 Kirchschlag/Linz | office@breitenstein.or.at

Tel.: 0043 (0)7215 38106 oder 0043 (0)676 841314832 | www.breitenstein.or.at