

Frauenseminar

16.-18.05.2025 im Kloster St. Josef in Neumarkt

Thema:

„Bis hierhin und nicht weiter“

Innere Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen

In unseren ersten Lebensjahren lernen wir über Sprache einen Ich-Ausdruck zu entwickeln. Eine der wichtigsten Übungen dabei ist mit Hilfe des Wortes „Nein“ zu signalisieren, dass eine Grenzüberschreitung stattgefunden hat. Abgrenzung ist ein wichtiger Teil der eigenen Autonomieentwicklung.

Das Gefühl von Grenzüberschreitung ist subjektiv, da es von unseren Werten, Erfahrungen und unserem Ich-Konzept abhängt. Deswegen muss der/die Einzelne seine/ihre Grenzen für sich definieren und Verantwortung für deren Einhaltung übernehmen. Dafür ist es in erster Linie wichtig seine eigenen Bedürfnisse, Werte und Prioritäten zu spüren, ernst zu nehmen und als schutzwürdig anzuerkennen.

Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage wie wir in Kontakt mit unseren Bedürfnissen treten können, um uns von Überforderungen gegen außen abzugrenzen. Wenn wir nach außen ein „Nein“ kommunizieren sprechen wir uns selbst gegenüber ein „Ja“ aus, indem wir uns vor Vereinnahmung und Überlastung schützen.

Ziel des Seminars ist die Sensibilisierung der Teilnehmenden, um sich für eigene Perspektiven und Erlebenswelten zu öffnen. Es soll helfen im Leben klarzukommen und auch hier klare Grenzen setzen zu können.

Zum Einsatz kommen dabei wieder Gruppen- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und kreative Elemente sowie erlebnisaktivierender Verfahren.