Freundeskreis-Seminar in Dießen/Riederau mit Uwe

„Basis-Wissen – Verantwortung für die eigene Biografie übernehmen“

Warum dieses Seminar?

Gruppenbegleitung in der Selbsthilfe bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Das Seminar **„Basis-Wissen“** richtet sich an neue und erfahrene Gruppenbegleiter*innen, die ihre Haltung reflektieren und ihre Rolle mit Klarheit und Perspektive gestalten möchten.
Im Mittelpunkt steht die **Verantwortung für die eigene Biografie**: Wie wird die persönliche Erfahrung zur Ressource, ohne die die Erfahrungen des Gegenübers zu überlagern. Dabei wird die **Ambivalenz zwischen dem „Experten durch eigene Betroffenheit“ und den „hilflosen Helfer“** – ein Spannungsfeld, das viele Selbsthilfeaktive kennen.
Das Seminar zeigt Wege, wie Selbstverantwortung und Haltung sich gegenseitig stärken können. Es lädt dazu ein, die eigene Geschichte als Lernfeld zu begreifen und die Balance zwischen Nähe und Distanz bewusst zu gestalten.

Was erwartet dich?

Ein praxisnahes Wochenende mit hilfreichen Impulsen, Selbsterfahrung und Humor:

- **Biographiearbeit** – Die eigene Lebensgeschichte als Quelle von Erfahrung und Haltung.
- **Selbstfürsorge & Selbstakzeptanz** – Achtsamkeit, Werteorientierung und Selbstverantwortung als Grundlage für Gruppenleitung.
- **ACT-Methoden** – Akzeptanz- und Handlungs-Techniken zur Stärkung innerer Klarheit.
- **Humor & Improvisation** – Humor als Ressource für Entlastung und Perspektivwechsel.
- **Rollenreflexion** – Zwischen Betroffenheit und Begleitung: die eigene Haltung finden. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Erfahrungen verantwortungsvoll einbringen, Grenzen wahren und andere in ihrer Selbstwirksamkeit unterstützen können.

Ein besonderes Wochenende

- Du reflektierst deine Biografie als Grundlage deiner Gruppenarbeit.
- Du erkennst die Dynamik zwischen Helfen und Überfordern – und wie du sie balancierst.
- Du lernst, wie Humor und Selbstfürsorge dich in deiner Rolle stärken.
- Du erfährst, wie du Gruppen mit Haltung, Perspektive und Leichtigkeit begleitest.
- Du nimmst konkrete Methoden mit, die du direkt in deiner Gruppe anwenden kannst.

Das Seminar verbindet **praxisnahe Methoden der Selbstreflexion und Gruppenarbeit**, die helfen, **sich selbst und andere besser zu verstehen und Gruppenprozesse bewusst zu gestalten** und stärkt die persönliche Haltung, die die Gruppe lebendig und wirksam macht: Verantwortung übernehmen – mit Herz, Humor und Perspektive.