

Herbstseminar Kreuzbund Fulda im St. Bonifatiuskloster Hünfeld

10. – 12. Oktober 2025

Thema: Selbstwirksamkeit

Loslassen u. Gedanken befreien, mentale Werte = emotionale Zufriedenheit

Wie schon in den vergangenen Jahren war das Seminar sehr gut besucht (ausgebucht). Nach der herzlichen Begrüßung durch unsere Therapeutin Frau Franka Aschenbach und den Vorsitzenden Peter Schickentanz wurde der Programmablauf für das Wochenende bekanntgegeben bzw. besprochen.

Der Samstag begann mit einer Überraschung: Frau Aschenbach hatte eine Kollegin, Frau Petra Brandenstein mitgebracht. Nach kurzer Zeit waren die Beiden ein eingespieltes Team, und ergänzten sich perfekt!

Sehr interessant: der Empty - Chair -Dialog - mit Gruppenunterstützung, zum Thema „**Loslassen**“, für die meisten von uns, kein leichtes Thema.

„**Bewerten und Beschreiben**“ auch ein sehr interessantes Thema, worüber man im Alltag nicht nachdenkt. Ich zitiere: Der zentrale Unterschied zwischen Beobachten und Bewerten liegt darin, dass Beobachten eine objektive Beschreibung der Realität ist, während Bewerten eine subjektive Interpretation dieser Realität darstellt. Während Beobachtungen uns helfen die Welt klarer zu sehen, führen Bewertungen oft zu Missverständnissen und unnötigen emotionalen Reaktionen. So wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich, wenn die Bewertungen negativ ausfallen !
" Zitat Ende.

„**Achtsamkeit**“ ist sehr wichtig im täglichen Leben. Folgende Übungen helfen: bequem hinsetzen, die Augen schließen, sich konzentrieren auf die Dinge die man sieht, fühlt, hört, riecht und schmeckt. Das hilft die Gedankenschleifen, also unser Kopf Kino zu unterbrechen !

Es wurden verschiedene Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, um aus Krisensituationen heraus zu kommen !

weitere Übung hierzu, auch **S.O.B.E.R.** genannt
S top = inne halten wo immer man ist

O bserve = beobachten was gerade
geschieht
B reathe = atmen ,den Fokus auf die
Atmung legen
E xpand. =Wahrnehmung/Bewusstsein erweitern
R espond = reagieren mit Bedacht

Nach dem Mittagessen am Sonntag, trafen wir uns um Bilanz zu ziehen.

Es war wieder ein schönes und erfolgreiches Seminar, und Jeder konnte etwas Positives mit nach Hause nehmen! Danach wie immer, eine herzliche Verabschiedung untereinander und alle traten ihre Heimreise an.

Wir bedanken uns bei unserer Therapeutin Frau Franka Aschenbach sowie Ihrer Kollegin, Frau Petra Brandenstein und dem DV Fulda der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Und wenn es unser Herrgott zulässt, dann bin ich im nächsten Jahr auch wieder dabei !

Richard Radlinger, Gruppenleiter der Angehörigen Gruppe 5, Kreuzbunde DV Fulda .

Richard Radlinger

Öffentlichkeitsarbeit DV Fulda
Carl-Schurz-Straße 2
36041 FULDA
Tel.: +49 661/30 29 80 90
Mob: +49 1525 5171959
E-Mail: richard.radlinger@[gmx.de](mailto:richard.radlinger@gmx.de)

