

## **Der Weg vom Ich über das Du zum Wir ist ein freudvolles Unterfangen** Anthakarana

### **Teil 1: Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben** Anthakarana

#### **Samstag 27. August 2016 16 - 20 Uhr**

Was fühle ich? Was möchte ich? Wie soll mein Leben aussehen? Jeder Mensch möchte ein glückliches und erfülltes Leben leben. Auf welche Weise kann das gelingen? Wieso kann ich erst dann mit anderen in Verbundenheit leben, wenn ich mich mit mir, mit dem, was ich über mich denke, was ich fühle, was mich bewegt und daran hindert, mich zu bewegen auseinandersetze?

Die Erkenntnis "Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben" hat nichts mit Egoismus zu tun. Wenn ich Selbstbewusstsein habe, wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, lebe ich mein Leben mit anderen und nicht gegen andere. Jede Veränderung hin zu einem friedvollen und besseren Miteinander beginnt bei mir selbst.

### **Teil 2: Ich will Du sein** Anthakarana

#### **Samstag 17. September 2016 16 - 20 Uhr**

Ich betrachte die Welt durch meine Brille. Meine Erfahrungen, Sinneswahrnehmungen und Gefühle führen zu meinen ganz persönlichen Schlussfolgerungen und Handlungen. Da andere nicht meine Erfahrungen gemacht haben, nicht meine Gefühle fühlen, nicht meine Gedanken denken, betrachten sie die Welt durch eine andere Brille: Was sehen Sie?

Gemeinschaft und Zusammenleben ist nur möglich, wenn ich verstehe, was der andere denkt und fühlt. In dieser Erkenntnis bewege ich mich auf ihn zu: "Ich will Du sein", Dich verstehen. Wenn ich Deine Brille aufsetze, sehe ich eine andere Welt, mein Horizont ist erweitert, ich bin bereichert, vor allem durch die Erkenntnis, dass es viele Sichtweisen gibt, die gleich wertig sind, dass es nicht einen - meinen - richtigen Weg gibt, sondern viele Möglichkeiten das Leben zu gestalten. "Ich will Du sein" hat nichts mit Selbstaufgabe zu tun.

### **Teil 3: Wir - vielleicht als Utopie**

#### **Samstag 29. Oktober 2016 16 - 20 Uhr**

Wenn Ich und Du zusammenkommen, entsteht ein neues Wir. Eine Ehe z.B. ist mehr als die Summe ihrer Partner. Es ist eine neue Gemeinschaft, die sich gegenseitig inspiriert, neue Wünsche entstehen lässt und eine eigene Welt für sich erschafft. Wenn beide Partner ihr Ich beiseite legen können, weil sie die Erfahrung gemacht haben, das da ein Du war, das sie verstanden hat, wenn sie sich in der gegenseitigen Zuwendung "Ich will Du sein" gesehen und geliebt fühlen, dann kann ein Wir entstehen. In der Hinwendung auf ein gemeinsames Ziel wächst das Wir.

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sie gemeinsam stärker sind, dass es mit anderen an ihrer Seite leichter geht. Dafür gibt es viele Beispiele, vorherrschend ist jedoch häufig Konkurrenz, Wettbewerb und Neid, die ein Wir unmöglich machen. Werden diese überwunden, entsteht ein kraftvolles Wir mit großen Gestaltungsmöglichkeiten.

## **Der Weg vom Ich über das Du zum Wir ist ein freudvolles Unterfangen**

Seminarreihe

Samstag 27. August 2016 16 - 20 Uhr

### **Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben**

Kosten: 100 Euro

Samstag 17. September 2016 16 - 20 Uhr

### **Ich will Du sein**

Kosten: 100 Euro

Samstag 29. Oktober 2016 16 - 20 Uhr

### **Wir - vielleicht als Utopie**

Kosten: 100 Euro

Die Seminare sind nur zusammen buchbar.  
Um Voranmeldung wird gebeten, sie ist aber keine  
Voraussetzung zur Teilnahme.

Adelante – Verein zur Unterstützung von Menschen mit  
traumatischen Erfahrungen e.V.

Rochusstr. 110

53123 Bonn

Tel.: 0228 - 909 76 855

[www.adelante-beratungsstelle.de](http://www.adelante-beratungsstelle.de)



Verein zur Unterstützung von  
Menschen mit traumatischen  
Erfahrungen e.V.

*Der Weg vom ICH über das DU zum WIR  
ist ein freudvolles Unterfangen*

Seminarreihe 2016