

## Der Kurs "Säulen der Seele"

In diesem Kurs der "Säulen der Seele" lernen Sie die essentiellen Ressourcen kennen, die uns nicht nur ausgeglichener, zufriedener und glücklicher machen, vielmehr wesentlich und (über-)lebensnotwendig für uns sind. Wie die Säulen eines großen Bauwerks stützen uns diese Kräfte und Fähigkeiten und tragen uns durchs Leben. Sie geben uns Halt und Sicherheit, sorgen dafür, dass wir Krisen und Herausforderungen bewältigen und befähigen uns das Leben und die Welt mit Sinn zu erfüllen.

### Einführung und 1. Säule:

#### LEBEN IM KONTAKT

**Termin:** 17. - 19. Juli 2015 (Fr. - So.)

**Seminargebühr:** 190 €

(Nachlass für Geringverdiener möglich)

**Frühbuche:** 160 € (Anmeldung bis 31. Mai)

**Übernachtung/Verpflegung:** 86 - 118 € (Kursteilnahme auch ohne Zimmerbuchung möglich! Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.)

**Beginn:** Freitag, 18.00 Uhr (Abendessen)

**Ende:** Sonntag, ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Maria Ward Haus

Eppishofer Straße 18, 86450 Altenmünster

Telefon (08295) 33 50 058

[www.maria-ward-haus.de](http://www.maria-ward-haus.de)

**Anmeldung:** Am liebsten per Email ...

### Thomas Janisch

Coach, Psychologischer Berater, Systemischer Aufstellungsleiter

Tel.: (08295) 9590119

Email: [janisch@mail.de](mailto:janisch@mail.de)



### Begleitung und Beratung in besonderen Lebenssituationen

- Ausbildung zum Gestalttherapeut
- Ausbildung zum ganzheitlichen Therapeut für Systemische Aufstellungsarbeit
- Dozent, Trainer, Seminarleiter
- Berufs- und Lebenswegeberatung, Profiling-, Kompetenz- und Karrierecoaching
- Seit 20 Jahren als Dozent, Lehrer, Projektleiter in der beruflichen Fort- und Weiterbildung
- Studium der Politologie, Psychologie und Pädagogik
- Kaufmann



## Die Säulen der Seele

### Der zehnfache Pfad des Lebens



Einführungsseminar:  
LEBEN IM KONTAKT  
17. - 19. Juli 2015



**MARIA WARD HAUS**

Therapie | Seminare | Kuren | Gästehaus

Beate Janisch | Heilpraktikerin

Eppishofer Straße 18 | 86450 Altenmünster

Telefon (08295) 33 50 058 | Fax (03212) 12 72 511

[www.maria-ward-haus.de](http://www.maria-ward-haus.de) | [maria-ward-haus@web.de](mailto:maria-ward-haus@web.de)



## Die Seele - ein Bauwerk getragen von starken Säulen

Stellen Sie sich ein prachtvolles großes Gebäude vor, eine Halle oder Palast, den Tempel Ihrer Seele. Hier sind Sie zu Hause. Es ist Ihr Innerstes, das Zentrum Ihres Daseins. Der Ort an dem Sie Ihre Vergangenheit erschaffen haben, Ihre Gegenwart gestalten und über Ihre Zukunft entscheiden. Hier befindet sich der unauslöschliche Kern Ihres Selbst, die Essenz Ihres Wesens und Ihrer Persönlichkeit. Hier bestimmen Sie, wie Sie leben, wie Sie fühlen, wie Sie leiden, wie Sie Freude empfinden und wie Sie lieben. Dies ist der Ursprung des Glücks.

Erbaut ist dieser Tempel auf den **10 Säulen Ihrer Seele** - die wichtigsten Fähigkeiten und Stärken (Kompetenzen), die Ihr Leben gelingen lassen. Es sind mächtige und starke Säulen, die uns durchs Leben tragen.

**Was aber wäre, wenn einige dieser Säulen dünner wären, weniger kräftig und tragfähig, vielleicht rissig, zerfallend und instabil? Oder gar nicht erst vorhanden?**



## "Die Säulen der Seele" ein integratives Konzept

"Die Säulen der Seele" ist ein integratives persönlichkeitsstärkendes Programm zur Entdeckung und Stärkung der eigenen Kompetenzen bestehend aus bis zu 10 Wochenendseminaren (einzeln belegbar). Jedes Seminar hat ein Schwerpunktthema.

Ein zufriedenes und glückliches Leben hängt unter anderem davon ab, inwiefern es mir gelingt essentielle Kompetenzen (Säulen der Seele) erfahren zu haben und zur Entfaltung zu bringen:

- Leben im Kontakt mit sich, unseren Mitmenschen, der Umwelt, dem Universum (das Spüren und Zulassen von Gefühlen und Bedürfnissen),
- das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit ("Seinen Platz finden"),
- der Wille zur Freiheit und Selbstverantwortung, aber auch die Fähigkeit zu Hingabe und Demut,
- Kohärenzsinn: das stimmige Gefühl, dass die Ereignisse meines Lebens verstehbar, erklärbar, bewältigbar und sinnhaft sind,
- Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl
- die Begegnung und Akzeptanz des "Inneren Kindes",
- die Verantwortlichkeit (für sich, die Gemeinschaft, das Leben, ...)
- die Auseinandersetzung mit der eigenen geschlechtliche Identität
- Erfahrung des "Zwischenraums" (... der Moment zwischen Ein- und Ausatmen ...)

Wenn ich im Laufe meines Lebens diese wichtigen Erfahrungen machen kann, können sie sich allmählich tief in meinem Inneren als wichtige Kraft und Befähigung verwurzeln – je früher desto besser. Vielen Menschen fehlen dagegen einige oder gar alle dieser wesentlichen Grunderfahrungen. Somit stehen ihnen die meisten der daraus resultierenden Kompetenzen zunächst nicht zur Verfügung. Im einfachsten Falle wird das Leben dann "nur" kompliziert und anstrengend. Im ungünstigen Falle entstehen jedoch allmählich psychische Beeinträchtigungen und damit einhergehend meist auch körperliche Beschwerden und Krankheiten.

Das Programm der "Säulen der Seele" kann diese Erfahrungen uns (wieder) zugänglich machen. Durch Selbsterfahrung und Reflexion können die eigenen Ressourcen und Kompetenzen besser eingeschätzt werden und gegebenenfalls gestärkt werden.

