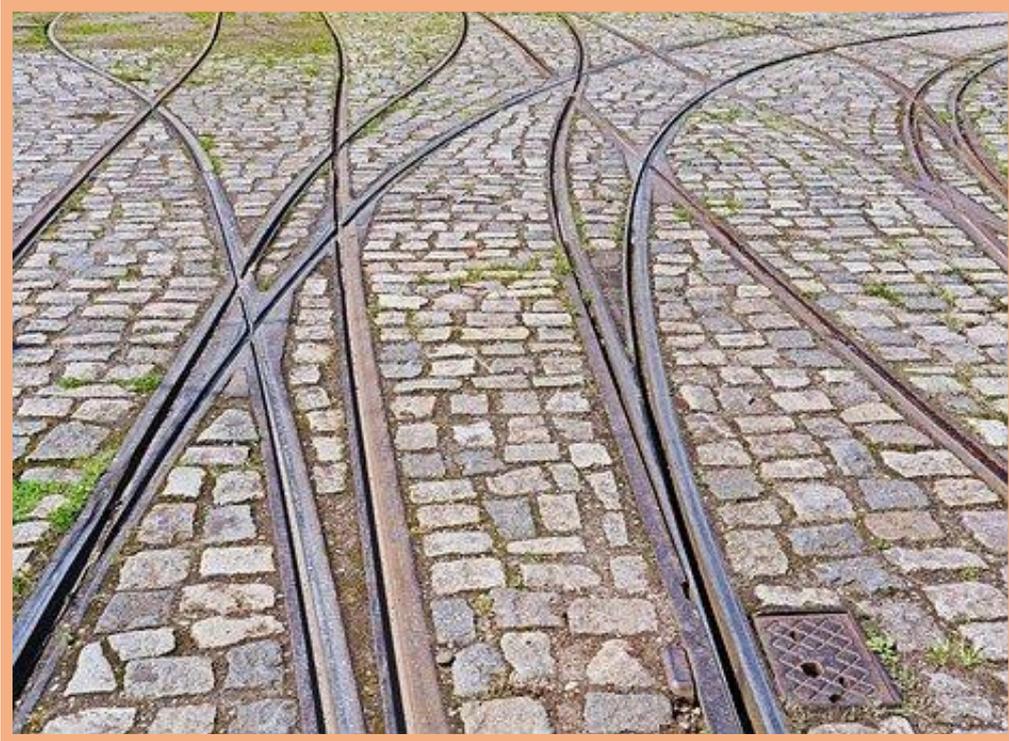


„Aus dem Leben für das Leben“

Gesprächsgruppe zu Themen unseres Alltags



- Leitung:** Marie-Luise Blum, Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Pfarrerin, Lehrerin, Fachfrau Potenzialförderung, Ausbildung in systemischer Beratung
- Kursort:** Reformierte Kirche Hochdorf, Saal
- Kinderhort:** Christoph Gygax, Vater von zwei Kindern, z.Z. Hausmann
- Kosten:** Keine
- Anmeldungen:** Bis spätestens Montag zuvor, 18.00 Uhr per Mail an: marieluise.blum@reflu.ch
- Späteres Ankommen oder früherer Aufbruch ist möglich, bitte bei der Anmeldung vermerken. Jedes Modul ist einzeln buchbar. Jedes Modul hat 11 Plätze, die nach Reihenfolge der Anmeldungen vergeben werden.



Es gibt viele Wege sich weiterzuentwickeln.

Einer ist, sich Zeit zum Reflektieren zu nehmen, Anstöße zu bekommen, mit anderen auszutauschen und neue Strategien zu entwickeln.

Diese Form wird seit Jahren in unserer Kirchgemeinde angeboten. «Aus dem Leben für das Leben» wird nach der Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI) geleitet, das heisst, dass das Tagesthema so erarbeitet wird, dass es neben einem Input Zeit und Raum gibt zur persönlichen Reflektion und für Kleingruppengesprächen, in denen die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Überzeugungen Raum bekommen. Die Potenziale der Teilnehmenden kommen so voll zum Tragen und man lernt voneinander.

Die Morgengruppe wird jeweils dienstags von 9.10 – 11.00 Uhr im Saal der reformierten Kirche in Hochdorf geführt. Parallel wird ein Kinderhort angeboten.

Themen:

7. September 2021

Sich selbst und anderen verzeihen und vergeben

Nachdem wir uns im letzten Modul mit der Frage der „Schuld“ auseinandergesetzt haben und der Unterscheidung zu Schuldgefühlen, ist es eine sinnvolle Fortsetzung zum Thema „Verzeihen“ zu kommen. Kann man eine Tat weiterhin verurteilen, dem Täter/der Täterin aber verzeihen? Was braucht es dazu, damit Verzeihung in der Tiefe stattfinden kann und wieder gemeinsam Zukunft in den Blick nehmen zu können?



19. Oktober 2021

Die Kunst des Aufgebens

Aufgeben – Das hört sich genau danach an, was wir nie tun sollten, oder? «Du kannst doch nicht einfach aufgeben!», hörten wir vielleicht in der Kindheit. Das mag in vielen Situationen richtig sein. Aber wenn daraus ein Zwang wird, nie

aufzugeben, dann sind wir ebenso in einer Falle. Neues erlangen wir häufig nur, wenn wir auch loslassen, ja sogar aufgeben können. An diesem Vormittag wollen wir der Kunst des Aufgebens nachgehen.

16. November 2021

Auftanken – wie machst du das?

Auftanken müssen wir alle. Im Sommer ist dies für viele einfacher. Die blühende Natur hilft uns. Wie können wir aber Ressourcen und Kraftquellen anzapfen, wenn die Tage kürzer und dunkler werden. Oft hilft schon die bewusste Entscheidung, dass wir gerade in der dunklen Jahreszeit gut zu uns schauen werden. Und dann fällt einem auf einmal eine ganze Reihe von Dingen ein, die man lassen oder gerade in den Alltag integrieren könnte.

11. Januar 2022

Hin- und Hergerissen zwischen Optionen

In einer Welt mit nahezu unendlichen Optionen fühlt es sich oft schwer an, sich zu entscheiden. Was erwartet mich? Das Neue reizt, aber verunsichert ebenso. Was ist, wenn es falsch ist? Selbstzweifel hören manchmal noch nicht einmal auf, wenn die Entscheidung schon längst gefallen ist. An diesem Vormittag lernen wir Methoden kennen, um uns im Dschungel von Optionen und Zweifeln besser zu orientieren und freudiger entscheiden zu können.

Alle Themen und allfällige Änderungen finden Sie jeweils auch auf unserer Website www.reflu.ch/hochdorf.