

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen BurnOut und Depression. Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu

gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit, Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

Formales und Kosten:

Anmeldung formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **26.9.24** Kursgebühr: 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), **ab 27.9.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 185.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Stift Urach: Telefon: 07125 9499-44, E-Mail: einkehrhaus@stifturach.de, Tourismus Urach: www.badurach-tourismus.de, Telefon: 07125 94320, E-mail: mail@badurach.info)

Ort:

Stift Urach, Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Raum Johannes Kullen



Programm

Samstag, 12. Oktober 2024

9.30 Uhr Ankommen
9.45 Uhr Einheit: Selbstliebe: Grundübungen
Ca 11.00 Pause
11.15 Uhr Einheit: Loslassen, was der Selbstliebe im Wege steht
12.15 Uhr Mittagsgebet
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause
Angebot zur Einzelberatung
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr Nachmittagseinheit: Dein Körper weiß, was gut für dich ist
Ca 16.30 Pause
16.45 Uhr: Einheit: liebevoll leben
18.00 Uhr Abendgebet
18.15 Uhr Abendessen
19.15 Uhr Abendeinheit Selbstadoption
21.00 Uhr Tagesschluss

Sonntag, 13. Oktober 2024

8.15 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Kleiner Gottesdienst der Selbstliebe (Teilnahme freiwillig)
9.30 Uhr Morgeneinheit: Selbstliebe im Alltag integrieren
Ca 10.30 Uhr: Pause
10.45 Uhr Einheit: Selbstliebe als tägliche Praxis
12.15 Uhr Reisesegen
12.30 Mittagessen und Schluss des Seminars

Es zeugt
von großem
Realismus,
wenn wir den
zuweilen irrationalen
Wünschen
unserer Seele
nach Liebe
gerecht werden.

(Tilman Gerstner)

Beispielhaft eine von vielen Übungen aus dem Kurs:



<https://pixabay.com/de/photos/sonnenstrahlen-herbstnebel-2761911/>, 22.1.24

Der Liebesstrahl

Stelle dir vor, direkt vor dir träfe ein Strahl unendlicher Liebe auf den Boden: Gehe einen Schritt nach vorne und stelle dich in die Liebe hinein. Lass die Liebe nicht wie das Wasser einer Dusche an deiner Haut abperlen, sondern tief durch dich hindurch dringen. Lass zu, dass die Liebe dich ganz besonders dort berührt, wo du sie am meisten benötigst. Prüfe, ob die Liebe auch dann noch hält, wenn du den Liebesstrahl wieder verlässt.

Seminarleitung: Tilman Gerstner (Jg 1968), Evang. Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor, Heilpraktiker, zert. Mediator, Buchautor (z.B. „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“), Spiritueller Begleiter, Erziehender Vater zweier Kinder, begeisterter (Rad-) Wanderer und Cellist.



Tilman Gerstner
Systemischer Therapeut und Supervisor

Ich bin liebenswert

Übungen für
Selbstannahme
und Selbstwertgefühl

Samstag, 12.10.24- Sonntag, 13.10.24
Stift Urach

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen BurnOut und Depression. Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu

gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit, Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

Formales und Kosten:

Anmeldung formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **26.9.24** Kursgebühr: 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), **ab 27.9.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 185.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Stift Urach: Telefon: 07125 9499-44, E-Mail: einkehrhaus@stifturach.de, Tourismus Urach: www.badurach-tourismus.de, Telefon: 07125 94320, E-mail: mail@badurach.info)

Ort:

Stift Urach, Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Raum Johannes Kullen



Programm

Samstag, 12. Oktober 2024

9.30 Uhr Ankommen
9.45 Uhr Einheit: Selbstliebe: Grundübungen
Ca 11.00 Pause
11.15 Uhr Einheit: Loslassen, was der Selbstliebe im Wege steht
12.15 Uhr Mittagsgebet
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause
Angebot zur Einzelberatung
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr Nachmittagseinheit: Dein Körper weiß, was gut für dich ist
Ca 16.30 Pause
16.45 Uhr: Einheit: liebevoll leben
18.00 Uhr Abendgebet
18.15 Uhr Abendessen
19.15 Uhr Abendeinheit Selbstadoption
21.00 Uhr Tagesschluss

Sonntag, 13. Oktober 2024

8.15 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Kleiner Gottesdienst der Selbstliebe (Teilnahme freiwillig)
9.30 Uhr Morgeneinheit: Selbstliebe im Alltag integrieren
Ca 10.30 Uhr: Pause
10.45 Uhr Einheit: Selbstliebe als tägliche Praxis
12.15 Uhr Reisesegen
12.30 Mittagessen und Schluss des Seminars

Es zeugt
von großem
Realismus,
wenn wir den
zuweilen irrationalen
Wünschen
unserer Seele
nach Liebe
gerecht werden.

(Tilman Gerstner)

Beispielhaft eine von vielen Übungen aus dem Kurs:



Der Liebesstrahl

Stelle dir vor, direkt vor dir träfe ein Strahl unendlicher Liebe auf den Boden: Gehe einen Schritt nach vorne und stelle dich in die Liebe hinein. Lass die Liebe nicht wie das Wasser einer Dusche an deiner Haut abperlen, sondern tief durch dich hindurch dringen. Lass zu, dass die Liebe dich ganz besonders dort berührt, wo du sie am meisten benötigst. Prüfe, ob die Liebe auch dann noch hält, wenn du den Liebesstrahl wieder verlässt.

Seminarleitung: Tilman Gerstner (Jg 1968), Evang. Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor, Heilpraktiker, zert. Mediator, Buchautor (z.B. „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“), Spiritueller Begleiter, Erziehender Vater zweier Kinder, begeisterter (Rad-) Wanderer und Cellist.



Tilman Gerstner

Systemischer Therapeut und Supervisor

Ich bin



liebenswert

Übungen für
Selbstannahme
und Selbstwertgefühl

Samstag, 12.10.24- Sonntag, 13.10.24
Stift Urach

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen BurnOut und Depression. Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu

gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit, Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

Formales und Kosten:

Anmeldung formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **26.9.24** Kursgebühr: 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), **ab 27.9.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 185.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Stift Urach: Telefon: 07125 9499-44, E-Mail: einkehrhaus@stifturach.de, Tourismus Urach: www.badurach-tourismus.de, Telefon: 07125 94320, E-mail: mail@badurach.info)

Ort:

Stift Urach, Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Raum Johannes Kullen



Programm

Samstag, 12. Oktober 2024

9.30 Uhr Ankommen
9.45 Uhr Einheit: Selbstliebe: Grundübungen
Ca 11.00 Pause
11.15 Uhr Einheit: Loslassen, was der Selbstliebe im Wege steht
12.15 Uhr Mittagsgebet
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause
Angebot zur Einzelberatung
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr Nachmittagseinheit: Dein Körper weiß, was gut für dich ist
Ca 16.30 Pause
16.45 Uhr: Einheit: liebevoll leben
18.00 Uhr Abendgebet
18.15 Uhr Abendessen
19.15 Uhr Abendeinheit Selbstadoption
21.00 Uhr Tagesschluss

Sonntag, 13. Oktober 2024

8.15 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Kleiner Gottesdienst der Selbstliebe (Teilnahme freiwillig)
9.30 Uhr Morgeneinheit: Selbstliebe im Alltag integrieren
Ca 10.30 Uhr: Pause
10.45 Uhr Einheit: Selbstliebe als tägliche Praxis
12.15 Uhr Reisesegen
12.30 Mittagessen und Schluss des Seminars

Es zeugt
von großem
Realismus,
wenn wir den
zuweilen irrationalen
Wünschen
unserer Seele
nach Liebe
gerecht werden.

(Tilman Gerstner)

Beispielhaft eine von vielen Übungen aus dem Kurs:



Der Liebesstrahl

Stelle dir vor, direkt vor dir träfe ein Strahl unendlicher Liebe auf den Boden: Gehe einen Schritt nach vorne und stelle dich in die Liebe hinein. Lass die Liebe nicht wie das Wasser einer Dusche an deiner Haut abperlen, sondern tief durch dich hindurch dringen. Lass zu, dass die Liebe dich ganz besonders dort berührt, wo du sie am meisten benötigst. Prüfe, ob die Liebe auch dann noch hält, wenn du den Liebesstrahl wieder verlässt.

Seminarleitung: Tilman Gerstner (Jg 1968), Evang. Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor, Heilpraktiker, zert. Mediator, Buchautor (z.B. „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“), Spiritueller Begleiter, Erziehender Vater zweier Kinder, begeisterter (Rad-) Wanderer und Cellist.



Tilman Gerstner
Systemischer Therapeut und Supervisor

Ich bin liebenswert



Übungen für
Selbstannahme
und Selbstwertgefühl

Samstag, 12.10.24- Sonntag, 13.10.24
Stift Urach

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen BurnOut und Depression. Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu

gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit, Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

Formales und Kosten:

Anmeldung formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **26.9.24** Kursgebühr: 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), **ab 27.9.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 185.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Stift Urach: Telefon: 07125 9499-44, E-Mail: einkehrhaus@stifturach.de, Tourismus Urach: www.badurach-tourismus.de, Telefon: 07125 94320, E-mail: mail@badurach.info)

Ort:

Stift Urach, Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Raum Johannes Kullen



Programm

Samstag, 12. Oktober 2024

9.30 Uhr Ankommen
9.45 Uhr Einheit: Selbstliebe: Grundübungen
Ca 11.00 Pause
11.15 Uhr Einheit: Loslassen, was der Selbstliebe im Wege steht
12.15 Uhr Mittagsgebet
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause
Angebot zur Einzelberatung
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr Nachmittagseinheit: Dein Körper weiß, was gut für dich ist
Ca 16.30 Pause
16.45 Uhr: Einheit: liebevoll leben
18.00 Uhr Abendgebet
18.15 Uhr Abendessen
19.15 Uhr Abendeinheit Selbstadoption
21.00 Uhr Tagesschluss

Sonntag, 13. Oktober 2024

8.15 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Kleiner Gottesdienst der Selbstliebe (Teilnahme freiwillig)
9.30 Uhr Morgeneinheit: Selbstliebe im Alltag integrieren
Ca 10.30 Uhr: Pause
10.45 Uhr Einheit: Selbstliebe als tägliche Praxis
12.15 Uhr Reisesegen
12.30 Mittagessen und Schluss des Seminars

Es zeugt
von großem
Realismus,
wenn wir den
zuweilen irrationalen
Wünschen
unserer Seele
nach Liebe
gerecht werden.

(Tilman Gerstner)

Beispielhaft eine von vielen Übungen aus dem Kurs:



Der Liebesstrahl

Stelle dir vor, direkt vor dir träfe ein Strahl unendlicher Liebe auf den Boden: Gehe einen Schritt nach vorne und stelle dich in die Liebe hinein. Lass die Liebe nicht wie das Wasser einer Dusche an deiner Haut abperlen, sondern tief durch dich hindurch dringen. Lass zu, dass die Liebe dich ganz besonders dort berührt, wo du sie am meisten benötigst. Prüfe, ob die Liebe auch dann noch hält, wenn du den Liebesstrahl wieder verlässt.

Seminarleitung: Tilman Gerstner (Jg 1968), Evang. Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor, Heilpraktiker, zert. Mediator, Buchautor (z.B. „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“), Spiritueller Begleiter, Erziehender Vater zweier Kinder, begeisterter (Rad-) Wanderer und Cellist.



Tilman Gerstner
Systemischer Therapeut und Supervisor

Ich bin liebenswert



Übungen für
Selbstannahme
und Selbstwertgefühl

Samstag, 12.10.24- Sonntag, 13.10.24
Stift Urach

Selbstliebe ist die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben. Wer sich selbst liebt, kann mit einer positiven Grundhaltung seine Aufgaben bewältigen. Denn er muss sich nicht ständig darum bemühen, anderen zu gefallen mit dem, was er tut. Oder anders gesagt: Wem es nicht gelingt, sich selbst zu lieben, der wird leicht zum Spielball anderer Menschen. Im Extremfall drohen BurnOut und Depression. Leider ist aber Selbstliebe keine Selbstverständlichkeit. Noch immer gibt es in unserer Kultur das Bild, dass derjenige, der sich selbst liebt, zu einem sozial unverträglichen Menschen wird. Das allerdings verwechselt Selbstliebe mit Selbstverliebtheit. Denn wer sich wirklich und ehrlich annimmt, so wie er ist, verbraucht weniger Energie für sich selbst und hat somit Kräfte für andere frei.

Oft wurden wir auch nicht wirklich zur Selbstliebe erzogen. Vielmehr haben wir oft zu hören bekommen: Nur wenn du gute Sachen machst, bist du auch ein „braves Kind“. Unser kindliches Gehirn hat das gern verstanden im Sinne von: „Nur wenn du brav bist, bist du liebenswert.“ Zwar handelt es sich letztlich um ein Missverständnis: Denn eine Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Trotzdem langt es nicht, das Missverständnis auf rationale Weise aufzudecken. Wir müssen in ein neues Verständnis von Liebe hineinwachsen. Solch ein neues Verständnis vermag unser ganzes Leben umzukrempeln.

Das Seminar ...

... versucht unsere Liebesfähigkeit aus dem Winterschlaf aufzuwecken – gegenüber anderen genau so wie gegenüber uns selbst. Dazu

gibt es eine Vielzahl von Übungen wie Reflexion über eigene Gaben, „Wellness für die Seele“, Stärkung der Empathiefähigkeit, Meditationen für eine wertschätzende Haltung, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Übungen, Schritte zur Vergebung, kleine Aufstellungen, Gespräche in kleinen Gruppen sowie Angebot zu Einzelgesprächen und am Samstag Abend ein Ritual zur Selbstadoption. Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen, die im Alltag weiter praktiziert werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, möglichst ein (abfotografiertes) Foto aus der Kindheit, auf dem man glücklich und zufrieden erscheint; falls vorhanden persönliche Meditations-/ Yoga-Matte und Kissen (Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden).

Formales und Kosten:

Anmeldung formlos an mail@tilman-gerstner.de oder: Tilman Gerstner, Keltenweg 7, 70378 Stuttgart, Tel.: (0711) 606677, bis **26.9.24** Kursgebühr: 92.-€ zzgl. Unterbringung (EZ 148.-€ VP), **ab 27.9.24** Kurs inkl. Tagesversorgung 185.-€, Übernachtung und Frühstück muss selbst organisiert werden (Stift Urach: Telefon: 07125 9499-44, E-Mail: einkehrhaus@stifturach.de, Tourismus Urach: www.badurach-tourismus.de, Telefon: 07125 94320, E-mail: mail@badurach.info)

Ort:

Stift Urach, Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Raum Johannes Kullen



Programm

Samstag, 12. Oktober 2024

9.30 Uhr Ankommen
9.45 Uhr Einheit: Selbstliebe: Grundübungen
Ca 11.00 Pause
11.15 Uhr Einheit: Loslassen, was der Selbstliebe im Wege steht
12.15 Uhr Mittagsgebet
12.30 Uhr Mittagessen und Mittagspause
Angebot zur Einzelberatung
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr Nachmittagseinheit: Dein Körper weiß, was gut für dich ist
Ca 16.30 Pause
16.45 Uhr: Einheit: liebevoll leben
18.00 Uhr Abendgebet
18.15 Uhr Abendessen
19.15 Uhr Abendeinheit Selbstadoption
21.00 Uhr Tagesschluss

Sonntag, 13. Oktober 2024

8.15 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Kleiner Gottesdienst der Selbstliebe (Teilnahme freiwillig)
9.30 Uhr Morgeneinheit: Selbstliebe im Alltag integrieren
Ca 10.30 Uhr: Pause
10.45 Uhr Einheit: Selbstliebe als tägliche Praxis
12.15 Uhr Reisesegen
12.30 Mittagessen und Schluss des Seminars

Es zeugt
von großem
Realismus,
wenn wir den
zuweilen irrationalen
Wünschen
unserer Seele
nach Liebe
gerecht werden.

(Tilman Gerstner)

Beispielhaft eine von vielen Übungen aus dem Kurs:



Der Liebesstrahl

Stelle dir vor, direkt vor dir träfe ein Strahl unendlicher Liebe auf den Boden: Gehe einen Schritt nach vorne und stelle dich in die Liebe hinein. Lass die Liebe nicht wie das Wasser einer Dusche an deiner Haut abperlen, sondern tief durch dich hindurch dringen. Lass zu, dass die Liebe dich ganz besonders dort berührt, wo du sie am meisten benötigst. Prüfe, ob die Liebe auch dann noch hält, wenn du den Liebesstrahl wieder verlässt.

Seminarleitung: Tilman Gerstner (Jg 1968), Evang. Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor, Heilpraktiker, zert. Mediator, Buchautor (z.B. „Die Seligpreisungen als Weg zum Glück“), Spiritueller Begleiter, Erziehender Vater zweier Kinder, begeisterter (Rad-) Wanderer und Cellist.



Tilman Gerstner
Systemischer Therapeut und Supervisor

Ich bin liebenswert



Übungen für
Selbstannahme
und Selbstwertgefühl

Samstag, 12.10.24- Sonntag, 13.10.24
Stift Urach