



# Ärger, Scham und Schuld – Sommerintensivseminar für GFK-Erfahrene mit Deborah Bellamy und Gabriele Grunt 10. - 14. Juli 2018

*Regst du dich auf, über das Verhalten anderer Menschen im Straßenverkehr, im Büro oder in der Politik?*

*Wäre es dir unangenehm, wenn jemand deine „Wissenslücken“, deinen hängenden Bauch, oder deine Unordnung zu Hause etc. bemerkt? Und wieviel Zeit verwendest du, um diese Dinge zu verbergen?*

*Wie oft sagst du widerwillig ja, weil du dich sonst schuldig fühlen würdest?*

Ärger, Scham und Schuld sind ständige Begleiter in unserem Alltag. Nur zu oft hindern sie uns daran, das zu tun, was wir wirklich möchten.

## **Inhalte und Ziele:**

In diesem Seminar wollen wir uns auf humorvolle Weise selbst ernst nehmen, unsere gewohnten, oft unbewussten Abwehrreaktionen erforschen. Ganz bewusst werden wir unser Handlungsspektrum erweitern und uns ein Stück weit Richtung Entscheidungsfreiheit bewegen.

Die Lichtung liegt im Waldviertel in herrlicher Natur, mit nahegelegener Badeseen, wunderschönen Zimmern und Seminarpavillon und wird für dieses Seminar nur unsere Gruppe beherbergen

Für alle, die bereits ein Seminar zu diesem Thema besucht haben, gibt es die Möglichkeit zur Vertiefung und zum (unterstützten) Begleiten anderer TeilnehmerInnen.

## **Themen und Übungsfelder**

- + Dynamik und Wechselspiel von Ärger, Schuld und Scham verstehen
- + vertraut machen mit den eigenen „Auslösern“ für Ärger, Scham und Schuld
- + bewusst machen der eigenen Reaktion – mein Kopfkino
- + Wiederherstellen der Verbindung zu mir
- + die eigene Kraft freilegen und nützen
- + Umgang mit dem Ärger/der Schuld/der Scham anderer Personen
- + kollektive Schuld

Natürlich arbeiten wir an Euren eigenen Beispielen und dem, was gerade in Euch lebendig ist.

**Finanzieller Beitrag:** € 618,- – 1.080,- (inkl. USt) für 4 Seminartage mit 2 Trainerinnen (nach individueller Selbsteinschätzung und innerer Bereitschaft – wir bitten um den höchstmöglichen Beitrag, den du von Herzen gern gibst)

Bei Übernahme der Kosten durch den/die ArbeitgeberIn: € 1.440,- (inkl. USt)  
Bei Übernahme der Kosten durch (Arbeits-)Stiftungen, gemeinnützige Vereine u.ä. € 1.080,- inkl. UST

Plus € 232,- (Mehrbettzimmer) bis € 308,- (Einbettzimmer) für 4 Übernachtungen, Vollpension & Pausenverpflegung.

Mit der Einzahlung eines höheren Beitrags oder eines Extrabeitrags kannst du die Teilnahme anderer Personen finanziell unterstützen.

**Zeiten:** Di. 10. Juli 2018 Beginn 16 Uhr. Ende: Sa. 14. Juli 2018, ca. 14 Uhr nach ein gemeinsamen Mittagessen.

**Ort:** Seminarhaus Die Lichtung [www.die-lichtung.at](http://www.die-lichtung.at)  
Rastenberg

Bitte kontaktiere uns, wenn du eine Frage oder Bitte zum Beitrag hast. Wir möchten, dass Geld kein Hinderungsgrund für die Teilnahme ist!

Möglichkeiten zur Kursförderung: <http://www.kursfoerderung.at>

### **Anmeldung:**

Informationen und Anmeldung unter [gabriele.grunt@utanet.at](mailto:gabriele.grunt@utanet.at), 0650 5367821

Mit einer Anzahlung von € 150,- ist Ihre Anmeldung verbindlich:

BANK AUSTRIA, lautend auf Deborah Bellamy, IBAN: AT221100011442392400 BIC: BKAUATWW

Wenn es mehr TeilnehmerInnen als Plätze gibt, entscheidet die Reihenfolge der Einzahlung.

### **Rücktritt:**

Bei einem Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird die Anzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50 € zurückbezahlt. Danach erstatten wir die Anzahlung nur zurück, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt wird bzw. jemand von der Warteliste nachrückt.

Bei Rücktritt innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn verrechnen wir den ganzen Kursbeitrag, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in genannt wird bzw. jemand von der Warteliste nachrückt.

In diesem Fall ist auch der Beitrag für die Übernachtung zu bezahlen gemäß den Stornobedingungen der Seminarunterkunft.