

Das Herbst-Seminar 2025 – Die Kunst engagierter Gelassenheit

Immer wieder werden wir von den Geschäftigkeiten und Aufgaben des Alltags absorbiert. Auf den Flusslauf unseres 'Lebensflusses' haben wir meist wenig Einfluss – unsere Aufgabe ist es aber, das eigene Boot ausgerichtet zu lassen und mitzusteuern. Deshalb kann es wichtig sein, periodisch innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und das eigene persönliche und berufliche Unterwegssein zu reflektieren und sich zu besinnen. Oder bildlich gesprochen: ans Ufer zu sitzen und das eigene Unterwegssein auf dem persönlichen LebensWEG zu betrachten - rückblickend und ausblickend. Dieses zweitägige Seminar ist eine Gelegenheit dazu. Im Kreise von Gleichgesinnten werfen Sie einen Blick auf sich, Ihren Lebensweg und Ihr berufliches und persönliches Wirken. Das Seminar hat den Charakter eines 'Boxenstopps', eines Timeouts, eines Hafens, einer Oase oder auch eines Brunnens. Es geht um ein Innehalten, frisches Wasser Schöpfen, (Aus-)sortieren, sowie Gedankenanstöße und Inspiration für den persönlichen Lebensweg zu erhalten. Basis für die Selbstreflexion und den Austausch im Kreise von Gleichgesinnten sind Impulse zu existenziellen Themen. Ein zentrales Element des Seminars sind kurze inhaltliche Impulse mit anschließenden Spaziergängen in der stimmungsvollen Parkanlage mit dem alten Baumbestand des Schlosses Wartegg.

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind jedes Jahr verschieden. Im 2025 steht das Thema 'Gelassenheit' im Vordergrund. Gelassenheit ist ein vielschichtiges und spannendes existenzielles Thema! Gelassenheit ist ein zentrales Merkmal einer entwickelten, reifen Persönlichkeit. Gelassenheit ist eine schwer erklärbare Form aktiver Passivität und die Kunst involvierter Distanz. Gelassenheit ist auch die Kunst, in der gegenwärtigen Situation schon Abstand zu gewinnen, den sonst erst die Zeit schafft. Gelassenheit bedeutet das Loslassen der Ich-Bezogenheit. Und bedeutet auch: was nicht möglich ist, auch nicht tun zu müssen. Gelassen ist, wer etwas lassen kann. Das Gegenteil von Gelassenheit bedeutet beispielsweise: ständig angespannt oder verbissen sein, ständiges Kontrollbedürfnis haben, alles furchtbar wichtig nehmen oder sich über Dinge aufzuregen, die nicht zu ändern sind. Gelassenheit ist eine Form des Handelns. Gelassenheit ist die Voraussetzung, um mit Widersprüchen, Spannungsfeldern, Unsicherheiten und Stress umzugehen. Sie ist bedeutsam bei Entscheidungsfindungen und Konflikten, hat Einfluss auf die Gesundheit und ist ein wichtiger Pfeiler kraftvollen Handelns. Gelassenheit kann vor grossen Fehlern bewahren.

Gelassenheit ist keine angeborene Fähigkeit, sondern eine lebenslange Herausforderung, eine Lebenshaltung, die man ständig erneuern und einüben muss. Gelassenheit bedingt die Arbeit an sich.

Themen und Inhalte

- Gelassenheit – ein vielschichtiger Begriff
- Existenzielles Verständnis von Gelassenheit
- Gelassenheit aus der Sicht von Weisheitstraditionen
- Handeln: Engagiert, kraftvoll, gelassen
- Mut und Demut
- Kalte Gelassenheit
- Wegmarken zur Gelassenheit
- Persönliche Reflexion und kollegialer Austausch

Zielgruppe und Teilnehmende

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit sich und ihrem persönlichen Lebensweg auseinandersetzen möchten. Das Seminar ist auch eine gute Möglichkeit, an der EA dranzubleiben und inhaltlich zu vertiefen.

Das Seminar könnte auch ein persönliches, jährliches Ritual sein, eine periodische Wegmarke auf dem Lebensweg. Eine Gelegenheit, sich zu besuchen, bei sich einzukehren, den Kompass zu richten und aufzutanken. Das Seminar dürfte auch ein Beitrag zur seelischen Vermögensbildung sein.

Voraussetzungen

Das Einführungsseminar in die Existenzanalyse wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung. Das Seminar basiert auf Erfahrungsoffenheit und der Bereitschaft zum kollegialen Austausch.

Datum der Durchführung

4.-5. Dez. 2025

Ich empfehle eine frühzeitige Anmeldung, da das Seminar möglicherweise rasch ausgebucht sein dürfte.

Ort

Schloss Wartegg
von Blarer-Weg 1
CH-9404 Rorschacherberg
www.wartegg.ch

Zeiten

Erster Tag: 09.00 bis 18.30 Uhr
Zweiter Tag: 08.30 bis 16.30 Uhr

Kosten

Die Seminargebühr beträgt CHF 850.- Zusätzlich fallen Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Seminarpauschale von CHF 408.- an, welche vor Ort beglichen werden können.

Anmeldung

Anmeldung bitte via Anmeldeformular auf der website: www.st-marti.ch. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung.

Nach Ihrer Anmeldung werde ich für Sie ein Einzelzimmer reservieren. Ich bitte Sie, mir mitzuteilen falls Sie nicht im Hotel übernachten werden oder falls Sie ein Doppelzimmer wünschen. Ebenso bitte ich Sie um Mitteilung hinsichtlich allfälliger Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Falls Sie bereits am Vorabend anreisen möchten, bitte ich Sie, dies direkt mit dem Hotel zu vereinbaren.

Rücktrittsklausel

Bei einem Rücktritt nach der verbindlichen Anmeldung gilt folgende Regelung: Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn werden die vollen Seminarkosten sowie die Seminarpauschalen in Rechnung gestellt. Diese Regelung entfällt, wenn eine Ersatzperson gestellt wird.