

Fortbildungstag

Kursleiterin werden für den Kurs



*Ermüt*CHT – mein Lebensgarten

am

Du kannst diesen Fortbildungstag bei euch in der Gegend organisieren. Der Kurs richtet sich an Frauen mit einer seelsorgerlichen Grundausbildung und die einer Herz für Frauen haben...bei Fragen nehme bitte Kontakt mit

Martina Damerow 0431-30034510 oder 01629648488

Du kannst dich am ... von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr zur Kursleiterin für den Kurs *Ermüt*CHT – mein Lebensgarten ausbilden lassen. **Voraussetzung**, um diese Fortbildung zur Kursleiterin zu machen, ist eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Seelsorgerin.

Der Kurs gibt Frauen die Möglichkeit sich durch Impulse und kreative Elemente zu entdecken. Der Kurs beinhaltet folgende Themen

- Einführungsabend mit Schwerpunkt: Mein Name
- Gartenbild der Bibel und mein Lebensgarten
- Blumen meines Gartens entdecken: Stärken und Schwächen, meine Schwächen annehmen, weil ich die Stärke darin sehe
- Charakter – mein Typ ist gefragt nach Reinhold Ruthe
- Lebensboden – eine Reise in meine Herkunftsfamilie
- Giftpflanzen, verletzende Worte entdecken, Giftpflanzen entfernen und heilsame Worte pflanzen
- Grenze meines Gartens – gesunde Grenzen setzen, damit keine Schutzmauer gebaut werden muss
- Früchte in meinem Garten, was will ich wachsen lassen?
- Ort der Ruhe – einen inneren Ort finden zum Ruhem, sich sammeln, Stille einüben
- Als Gärtner unterwegs (Selbstfürsorge – wie gehe ich mit mir um?)
- Ressourcen entdecken
- Meine Quelle finden-was gibt mir Kraft?
- Das Leben feiern
-

Denn wie R. Ruthe sagt: „Veränderung geschieht da, wo wir uns annehmen.“ Mit diesem Kurs werden Frauen ermutigt sich in ihrer Ganzheit anzunehmen.

Wenn du an dem Fortbildungstag teilnimmst, bist du berechtigt, den Kurs mit unserem Material in deiner Gemeinde oder anderen Gemeinden/Orten mit oder ohne Gebühr anzubieten. Du darfst neue Mitarbeiterinnen einarbeiten. Wollen deine eigenen Mitarbeiterinnen den Kurs selbständig anbieten, müssen sie eine Lizenz bei uns erwerben.

Kosten: (Mindestteilnehmerzahl 10 Teilnehmerinnen)

Frühbucherrabatt 140,00 Euro incl. USt.

ab: 160,00 Euro incl. USt.

Teilnehmerinnen aus gleichen Institutionen, Kirchengemeinden erhalten einen Rabatt von 10,00 Euro pro Person. Bitte bei Anmeldung angeben!

Im Preis enthalten, ist das Material über 14 Kursabende, Informationen zum Material, praktische Übungen und das Zertifikat, das berechtigt, diesen Kurs selber anzubieten.

Der Fortbildungstag enthält keine Versorgung, also bitte selber mitbringen.

Anmeldung per Mail bei Martina Damerow
damerow-beratung@web.de

Bei Rückfragen könnt ihr euch auch telefonisch bei uns melden.

Martina Damerow (0431-30034510)
Individualpsychologische Beraterin (ICL) und
christlich orientierte Traumabegleitung (ICTB)

Organisation vor Ort:

Veranstalter:

Beratungsstelle *lebend*ICH, 24106 Kiel

Auszüge aus dem Material:

**3. Abend – Welche Pflanzen, Blumen wachsen in meinem Garten
Visualisierungsübung zu Stärken bis 20.20**

Du kannst dich entscheiden, die Augen zu schließen, wenn es dir angenehm ist oder du lässt deinen Blick auf einen für dich guten Punkt ruhen. Stelle deine Füße auf den Boden und spüre wie du mit dem Boden verbunden bist. Atme tief ein und aus und lass deinen Atem durch deinen Körper fließen. Suche dir jetzt eine bequeme Sitzhaltung, wie du dich entspannst, wie es für dich angenehm ist.

Du machst einen Spaziergang zu deinem Garten. Du siehst wunderschöne Blumen, die im Laufe deines Lebens gewachsen sind. Manche sind klein, manche sind am Wachsen, manche sind groß und fallen sofort ins Auge. Alle Blumen, die du siehst, stehen für deine Stärken. Laufe durch deinen Garten und freue dich an den Blumen, die du siehst.

Nachdem du gesehen hast, was alles an Stärken in dir steckt. Hast du jetzt vielleicht auch den Mut, den Teil von deinem Garten anzusehen, der eher Dunkel aussieht, wo das Unkraut sprießt, den Teil, den du an dir nicht magst. Entdecke die Pflanzen, die für deine Schwächen stehen. Sie gehören auch zu dir. Niemand ist perfekt. Diese Pflanzen machen dir und anderen Not, du willst sie oft gar nicht sehen. Am Liebsten Beiseiteschieben, als wären sie nicht da. Aber je mehr du sie einfach nur wegschiebst, umso mehr können sie wachsen und brechen an Stellen durch, an denen man diese Pflanzen nicht erwartet. Wenn du sie dir ansiehst, sie annimmst, dann kannst du sie pflegen, verändern, Flächen freischneiden und Neues entdecken. Also wage den Blick auf deinen Pflanzenbereich, der für deine Schwächen steht.

Und jetzt trete nochmal einen Schritt zurück. Sie dir die Vielfalt und Schönheit deiner Stärken an und auch den Bereich deiner Schwächen.

Beides gehört zu dir. Nimm deinen Ist-Zustand erst einmal an und entdecke, das was da ist.

Nun kannst du dich allmählich von deinem Blick auf deinen Garten zurückziehen. Bis du wieder merkst ich bin hier im Raum, stelle beide Beine auf den Boden, bewege dich, spüre deinen Körper immer mehr, schüttele deine Arme, öffne deine Augen und recke und strecke dich.

4. Gestalten des Pflanzenbereichs bis 20.50

Nun kannst du die Pflanzen, die du gesehen hast entweder malen, aufkleben oder aufschreiben. Vielleicht magst du deine Stärken und Schwächen dazu schreiben.

7. Abende – meine Grenze Teil I

7. Grenze aus schwierigen Mauersteinen (15 Min.)

Weil wir oft keine klare Grenze innerlich haben, oder uns noch nie mit unserer Grenze auseinandergesetzt haben, kann es sein, dass wir keine Klarheit in unserem Leben beim Thema Grenzen haben und so bauen wir unbewusst eine Verteidigungsmauer, um doch noch eine Grenze zu ziehen, die nicht hilfreich ist im Umgang mit anderen oder auch mit mir.

Sammeln von solchen Mauersteinen:

Vermeidung, Misstrauen, Rückzug/Verschlossenheit, Gleichgültigkeit, Schweigen, Hass, Kontrolle, Überkritische distanzierte Haltung, Perfektionismus/Höchstleistung, usw.

10. Abend – Ort der Ruhe und Sicherheit schaffen

1. Begrüßung (5 Minuten)

Heute geht es darum, einen Ort der Ruhe in unserem Garten zu finden. In der Schöpfungsgeschichte/Bibel heißt es, dass Gott am 7. Tag ruhte.

1. Mose 2 Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus. [3](#) Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte.

Gott schuf stille Zeiten in unserem Leben. Er schuf stille Jahreszeiten wie den Winter, in dem die Natur ausruhen darf und Kraft sammelt für das Frühjahr, für das Wachsen und Blühen der Pflanzen.

Hast Du einen Ort der Stille, kennst Du ihn? Dann lade ich dich ein, ihn zu finden.

2. Gedanken zu Stille (10 Min.)

Im Alltag leben wir oft so, als wären wir selbst Gott. Dann bin ich die Erfüllerin und meine, ICH müsste alles erfüllen. Wir denken oft, alles hängt an uns. Wir machen uns Sorgen, als könnten wir die Welt retten, als hätten wir allein alle Möglichkeiten für alle Situationen usw....

11. Abend – als Gärtner unterwegs in meinem Garten

2. Gärtner Typen (25 Min.)

Heute wollen wir uns damit beschäftigen, wie ich als Gärtner in meinem Lebensgarten unterwegs bin. Wir gehen gleich in 3er Gruppen und jede Gruppe bekommt einen Typ Gärtner/in. Diesen Typ Gärtner/in schaut ihr euch miteinander an und überlegt, wie ihr diesen Typ gleich in der großen Gruppe den anderen vorstellt. Hilfreich sind sicher auch fiktive Beispiele, wie Leben gelebt wird bei eurem Typ Gärtner. Ihr könnt das als Vortrag machen, als kleines Theater, Gedicht, Lied...wie ihr wollt. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt nur Zeitliche. Ihr habt bis 20.00 Uhr Zeit.

Gärtnerin Apfelblüte

„Immer diese Rosen“, denkt Gärtnerin Apfelblüte. „Dauernd steche ich mich an ihnen. Ich möchte diesen Schmerz nicht mehr erleben.“ Sie

überlegt, was sie tun kann, um diesen Schmerz nicht mehr zu erleben und reißt alle Rosen einfach aus. Zunächst ist sie erleichtert, aber dann fehlen ihr die Rosen in ihrem Garten. Sie waren so schön. Also pflanzt sie wieder neue. Aber natürlich wird sie wieder gestochen, wenn sie an den Rosen arbeitet. Da kommt ihr ein neuer Gedanke. Sie schneidet alle Dornen von den Stielen ab. Eine ganz schön langwierige Arbeit und mit Nebenwirkungen verbunden, denn der Rücken fängt an zu schmerzen und sie hat keine Zeit mehr für andere wichtige Arbeiten im Garten: wie ernten, düngen, Unkraut jäten, Rasen mähen...

und vieles mehr

Rückmeldungen vom Kurs:

„Für mich war ErmutICHT - mein Lebensgarten ein Geschenk, weil ich den Alltag für inspirierende 1,5 Stunden hinter mir gelassen habe und mich nur mit MEINEN Gedanken über MICH beschäftigen durfte. Der liebevoll gestaltete Rahmen, die offenen Gespräche waren so persönlich, wohltuend und erkenntnisreich über mich, aber auch über das Selbstverständnis, dass Gott jede Einzelne als so wichtig erachtet.“

„ErmutICHT - mein Lebensgarten hat mir die Zeit und den Mut gegeben, mich mit meiner Persönlichkeit, meinen Eigenschaften, meiner Herkunft und dem, was mir gut tut, zu beschäftigen. Ich habe während der Abende viele Entdeckungen gemacht und mich ein Stück besser kennengelernt.“

„ErmutICHT - mein Lebensgarten: eine bereichernde Zeit für mich mit wunderbaren Frauen.“

„ErmutICHT - mitten im Alltag ein kreativer Garten voller ermutigender Erkenntnisse.“

Informationen zu den Referentinnen:

Birgit Buche, Familienfrau, arbeitet in der Verwaltung einer privaten Musikschule, macht eine Ausbildung zur individualpsychologischen Beraterin.

Sie freut sich, wenn Menschen sich entfalten und auf Entdeckungsreise gehen. Sie arbeitet seit 30 Jahren als ehrenamtliche Mitarbeiterin in verschiedenen Aufgaben ihrer Kirchengemeinde mit.

Sie hat mit Martina Damerow den Kurs ermutICHT-mein Lebensgarten entwickelt und bietet ihn regelmäßig an.

Martina Damerow, Familienfrau, arbeitet als individualpsychologische Beraterin und Traumaberaterin in eigener Praxis.

Ein Ziel ihres Lebens ist, dass Menschen versöhnt mit ihrer Lebensgeschichte sind und ihre Stärken und Ressourcen entdecken, die sie durch ihre Lebensgeschichte haben. Sie arbeitet als Referentin unter anderem bei dem Institut für christliche Lebens- und Eheberatung, bei Frauenveranstaltungen u.a.. Sie leitet Kurse wie ermutICHT- mein Lebensgarten oder ermutICHT – meine geistliche Reise.