

# Zwischen Abschied und Neubeginn

## – Lebensübergänge mit Achtsamkeit und Focusing gestalten

Lebensübergänge bringen uns leicht ins Schwimmen und sind häufig mit existenziellen (z.T. alten) Ängsten verbunden. Der Postkartenspruch „Es ruckelt immer etwas, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet“ lässt uns schmunzeln, aber die traulich eingewohnte Struktur zu verlassen, kann uns auf grundlegende, existenzielle Fragen des Lebens nach Sinn, Werten, Zielen bringen und uns manchmal mit verborgenen Ängsten konfrontieren.

Lebensübergänge kennen wir viele:

- Trennung / Scheidung,
- eine Lebensphase neigt sich dem Ende zu,
- Geburt des ersten Kindes,
- Eintritt in den sogenannten „Ruhestand“,
- Abschied von einem geliebten Menschen.

Aber auch andere Veränderungen wie

- eine neue berufliche Weichenstellung,
- ein anstehender Ortswechsel oder
- eine plötzliche völlige Orientierungslosigkeit

werfen verschiedenste Fragen auf:

- Wo finde / gestalte ich einen guten Platz für mich?
- Wie möchte ich mich mit meiner Person, meinen Fähigkeiten und meiner Zeit (noch) einbringen?
- Welchen Anforderungen bin ich gewachsen?
- Welche Werte will ich verfolgen?
- Was brauche, was will ich überhaupt?

Mit Achtsamkeit und Focusing gehen wir in der Gruppe miteinander auf Entdeckungsreise, stellen uns mehr oder weniger mutig, spielerisch-experimentell, mit einem angemessenen Quantum an Humor unseren ganz individuellen Fragen des Lebens und werden am Ende ahnen oder wissen, ob und welche nächsten kleinen oder größeren Schritte anstehen.

Das Humboldtthaus wird uns für diese Tage einen guten Rückzugsort bieten.

Voraussetzung: keine

Termin: *Donnerstag, 19. Juni, 18:00 Uhr mit dem Abendessen  
bis Sonntag, 22. Juni 2025, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen*

Infos und Antje Sommer-Schlögl, 0(049)170 – 4275 837,

Anmeldung: [leben-in-entwicklung@gmx.de](mailto:leben-in-entwicklung@gmx.de) oder über: [www.leben-in-entwicklung.de](http://www.leben-in-entwicklung.de)

Ort: **Humboldtthaus** in Essersratsweiler bei Lindau am Bodensee

Kursgebühr: 350,- €, Anmeldeschluss und Stornofrist-Ende ist 10.05.24

Leitung: **Antje Sommer-Schlögl** M.A. Pädagogik und Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Focusing-Ausbilderin FN, Focusing-Therapie, ganzheitliche Traumatherapie / EMDR, achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, systemische Paarberatung, Sexualberatung, Elternkurse)

