

Seminar zum Thema Eigensinn



Ich kann vieles – aber was will ich eigentlich?

Viele wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben. Da wir im Zeitalter der Wahlbiografien leben, könn(t)en wir uns dies zugestehen. Doch oft überfordern uns die Wahlmöglichkeiten.

Es liegt in der eigenen Verantwortung herauszufinden, was ich will und was für mich Sinn macht. Denn das nachzumachen, was andere tun oder das zu tun, was andere wollen – beide Wege führen nicht zu einem sinnvollen und erfüllten Leben.

Aber – wie finde ich heraus, was ich wirklich will? Was macht mich glücklich und zufrieden? Was ist für mich sinnvoll?

// Sinn kann nicht gegeben,
Sinn kann nur gefunden werden!

– Viktor E. Frankl



Inhalte

Arten von Sinn
kennenlernen

Techniken der
Sinnfindung anwenden

Unterscheidung Wünsche –
Ziele

Problemarten kennenlernen

Vom Eigensinn
zur Wunschbiografie



Methoden

Impulsvorträge

Analyse- und Reflexionsarbeit

Erfahrungsübungen

Kollegiale Beratung

Gruppenarbeit

Kreativitätstechniken



Gewinn

Bewusstwerden der
eigenen Werte

Wünsche wahrnehmen –
Ziele formulieren

Den ersten Schritt
festlegen

VerANTWORTung
übernehmen

GleichgeSINNte finden