

# „Die Kraft der Gefühle“

1. Jahresfortbildung 2020

Oberösterreich, Seminarhof Schleglberg

mit Chiara Jana Greber, Seminarleitung  
und Sid C. Cordes, Co-Leitung

*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



„Jedervon uns kann lernen, mit seinen Gefühlen nicht nur irgendwie zurechtzukommen,  
sondern sie als innere Kräfte zu erschließen.

Auch die so genannten "negativen Gefühle" werden dann nicht mehr als  
Hindernis zu Glück und Wohlbefinden erfahren,  
sondern offenbaren sich vielmehr als Schlüssel zu wirklicher  
Ganzwerdung.“ Vivian Dittmar

In unserer heutigen Erziehung wird viel Wert darauf gelegt, mental-rationale Fähigkeiten zu schulen, um sie zu einer Kraft auszubilden, die uns im Leben zur Verfügung steht. Genauso braucht unsere Fähigkeit zu fühlen diesen Lern- und Erfahrungsraum, damit sie sich in ihrer vollen Kraft entfalten kann.

Die Jahresfortbildung „Die Kraft der Gefühle“ bietet dir einen solchen Erfahrungsraum, in dem du die Chance hast, Gefühle bewusst wahrzunehmen, ihnen fühlend Raum zu geben und sie in einer für dich dienlichen Weise auszurichten, damit sie dir als Kraftquelle für dein Leben zur Verfügung stehen können.

Die Fortbildung ist an Menschen gerichtet, die einen umfassenden inneren Entwicklungsschritt gehen möchten, um die gewonnene emotionale Kompetenz beruflich anzuwenden oder einfach, um mit dem Leben in einer klaren, liebevollen, kreativen, freudvollen und authentischen Beziehung zu sein.

## Was, Wann, Wo & Wieviel im Überblick

Im Zentrum der Jahresfortbildung „Die Kraft der Gefühle“ stehen die drei Intensiv-Seminare (jeweils ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag), die thematisch aufeinander aufbauen.

„Die Kraft der Gefühle“ Intensivseminar I: 12.-15. März 2020

„Drama lässt grüßen“ Intensivseminar II: 16. - 19. Juli 2020

„Heilung ist ein Raum“ Intensivseminar III: 29. Okt. - 1. Nov. 2020

In den Seminaren werden die Grundlagen gelegt und Erfahrungsräume geöffnet, die das Verstandeswissen zu den Gefühlen zu einem inneren Erfahrungswissen werden lassen. Damit die Inhalte aus den Seminaren optimal mit dem Leben verknüpft, integriert und vertieft werden können, gibt es zwischen den Seminaren ein umfangreiches Follow-Up.

Das Follow-Up besteht aus regelmäßigen Impuls-Mails, in denen die Inhalte noch einmal in einzelnen Schritten vertieft werden. Die Impuls-Mails setzen sich zusammen aus einem theoretischen Teil, gesprochenen Meditationen, Übungen zu dem jeweiligen Inhalt, die den Transfer in den Alltag unterstützen, sowie einem begleiteten Austausch der Teilnehmer untereinander. Für alle auftretenden Fragen oder dem Wunsch nach Unterstützung stehen die Assistenten gerne per Mail oder Telefon zur Verfügung. Durch diese intensive Vertiefung und Begleitung zwischen den Seminaren können die Gefühle als Kräfte während der gesamten Jahresfortbildung fortlaufend präsent sein und ein tiefes Lernen und Umlernen wird möglich.

Die Seminargebühr für die ganze Jahresfortbildung beträgt 1300 € zuzüglich Unterkunft und Verpflegung (\*Frühbucherpreis: \*1150 € / \*\*1225 €). Mit der Anmeldung über das Anmeldeformular unsere Website und einer Anzahlung von 450€ (150€ Anzahlung pro Seminareinheit) ist der Seminarplatz für die gesamte Jahresfortbildung verbindlich reserviert. Die Jahresfortbildung findet im wunderschönen Ambiente des Seminarhofs Schleglberg statt. Dort werden wir mit sehr gutem Essen, wunderbarer Natur, Naturbadeteich und einem Wellnessbereich mit Sauna eingeladen es uns rund um gut gehen zu lassen.

\* gültig bei Anmeldung bis \*12 / \*\*6 Wochen vor Beginn einer Jahresfortbildung)

- Detaillierte Information zur Anmeldung & Preisen finden Sie auf Seite 5 dieser Informationsmappe

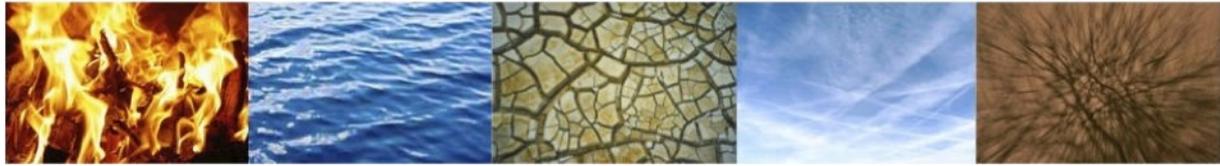
*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



12-15. März 2020 - Intensivseminar I  
„Die Kraft der Gefühle“  
- ein Erfahrungsraum für bewusstes Fühlen

„Die Kraft der Gefühle“ ist eine Einladung zu erfahren, was Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Scham oder Freude in deinem Leben für eine Rolle spielen können, wenn du sie als Kräfte begreifst und erlebst. Erst wenn du deinen Kräften in einer sehr direkten und intensiven Weise in dir selbst begegnet bist, steht dir diese Erfahrung in deinem alltäglichen Leben als Referenzpunkt zur Verfügung.

Gleichzeitig wenden wir uns in diesem Seminar den grundlegendsten, wichtigsten Fragen zu: Wie entstehen eigentlich Gefühle? Bin ich meinen Gefühlen ausgeliefert oder habe ich einen Einfluss darauf, was ich in Bezug auf meine Umwelt fühle? Wie kommt es, dass ich entweder gar nicht fühle oder plötzlich von einer Gefühlsflut überrollt werde? Was ist eigentlich fühlen? Es gibt so unendlich viele offene Fragen, wenn wir dieses Terrain betreten und wir brauchen Klarheit, um uns unserer Gefühlswelt wieder neu zu öffnen und den Schatz zu heben, der dort für uns verborgen liegt.

Jedes Intensiv-Seminar ist wie eine ausgedehnte Reise in vielleicht unbekannte Bereiche deines Gefühle-Dschungels, die dich tief berühren und verwandeln kann. Das erste Seminar möchte dich in deiner grundlegenden Beziehung zu deinen Gefühlen neu ausrichten, um dich mit klaren Landkarten und inspirierenden Erfahrungen zurück in dein Leben gehen zu lassen. Dort ist das Fühlen zu Hause, in deinem alltäglichen Leben, in jedem Tag, jeder Situation und das Erfahrene möchte dort geübt, erprobt, ausprobiert und vertieft werden bis wir uns zum nächsten Seminar wiedersehen.

Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



16. -19. Juli 2020 - Intensivseminar II

„Drama lässt grüßen“

- der Umgang mit emotionalen Altlasten und Schattengefühlen

Unser emotionaler Rucksack ist bepackt mit alten nicht gefühlten Gefühlen aus der Vergangenheit, unseren emotionalen Altlasten, die nur auf eine Gelegenheit warten sich zu entladen. Dies ist eigentlich ein gesunder Mechanismus. Wenn er jedoch unbewusst geschieht, richtet er in unserem Leben nicht selten Schaden an.

Im Intensiv-Seminar II geht es um die grundlegende Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen sowie einen neuen, verantwortungsvollen Umgang mit unseren emotionalen Altlasten. Wir lernen bewusste Entladungsräume in unserem Leben zu betreten, zu halten und zu etablieren, die auch gleichzeitig intensive Heil- und Entwicklungsräume sind.

Gleichzeitig beschäftigen wir uns in der Tiefe mit unseren Bedürfnissen, denn deine Gefühle erstrahlen umso reiner in ihren Kräften, umso klarer sie auf deine Bedürfnisse ausgerichtet sind. Hierdurch werden die Momente umso deutlicher, in denen du im festgefahrenen, absoluten Nein stecken bleibst und dadurch anstelle der Kraft, der Schatten der Gefühle dein Leben regiert.

Schatten oder Kraft, FÜR oder GEGEN, diese Dynamik sowie der unbewusste Umgang mit Emotionen sind der Stoff aus dem die lauten und leisen Dramen unseres Lebens gewoben sind. Hier ist das Opfer zu Hause, der Retter und der Täter wohnen gleich neben an.

Und wieder ist das Ziel, mit neuen Landkarten zurück ins Leben zu gehen und zu üben, damit die neuen Gefühlspfadchen, die wir zusammen im Seminar gegangen sind, in dir zu großen Wegen und schnell befahrbaren Straßen werden, damit du immer virtuoser wirst im Spiel mit deiner Gefühlsklavatur.

*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



29.Okt. - 1. Nov. 2020 - Intensivseminar III

„Heilung ist ein Raum„

-von traumatischen Erfahrungen und Qualitäten des Seins

Im dritten Intensivseminar „Heilung ist ein Raum“ wenden wir uns zwei neuen Bereichen unseres fühlenden Wesens zu. Den biologischen Programmierungen, die es zu durchdringen gilt, wenn wir traumatischen Erfahrungen in uns begegnen wollen und der Ebene der Bewusstseinszustände, die es uns ermöglichen einen stabilen und schützenden Heilraum für uns selbst und andere zu erzeugen.

Wenn wir uns auf unserer Reise durch die Gefühle auch schmerzvollen, alten Emotionen und traumatischen Erfahrungen stellen wollen, damit sie uns nicht immer wieder in den unmöglichsten Momenten überfallen, braucht es einen solchen stabilen und schützenden Raum, den wir durch die Qualitäten des Seins - wie ich auch die Bewusstseinszustände nenne, selbst und anderen schenken können.

Damit wir die drei Ebenen des Fühlens in uns ganz durchdringen und begreifen können, wenden wir uns im dritten Seminar unseren unterschiedlichen Wahrnehmungen der Zeit zu: Lineare Zeit, Vertikale Zeit und „Jetzt-Zeit“.

Die Gefühle Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham als soziale Kräfte entstehen in der linearen Zeit, als Interaktion von Gedanke und Umwelt. Die Bewusstseinszustände hingegen erleben wir in der vertikalen Zeit und die biologischen Programmierungen und körperlichen Empfindungen sind in der „Jetzt-Zeit“ von Reiz-Reaktion verankert. So beschäftigen wir uns im dritten und letzten Seminar mit allen gefühlten Facetten unseres Menschseins, denn nur, wenn wir allem in uns fühlend begegnen können, müssen wir nichts mehr in uns tabuisieren oder ausschließen. Das ist die Grundlage für Heilung und Ganzwerdung und für ein authentisches, kraftvolles JA zu mir und meinem Leben.

Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Organisatorisches im Überblick:

### Information, Kontakt:

Janina Voelker, Telefon: 0176 34256845, E-Mail: [janina@kraftdergefuehle.de](mailto:janina@kraftdergefuehle.de)

### Seminarort:

Seminarhof Schleglberg, Holzhäuseln 12, 4681 Holzhäuseln, Österreich  
[seminarhof-schleglberg.at](http://seminarhof-schleglberg.at)

### Seminargebühr & Anmeldung:

Einzelseminar: 460 € / **Frühbucherpreise: 410 € \*** / 435 € \*\*

Jahresfortbildung: 1300 € / **Frühbucherpreise: 1150 € \*** / 1225 € \*\*

(gültig bei Anmeldung bis \*12 Wochen / \*\*6 Wochen vor Beginn einer Jahresfortbildung,  
mit eingegangener Anzahlung)

#### **Frühbucher bekommen bei uns Rabatt!**

Für eine flüssige Seminarplanung sind wir auf frühzeitige Anmeldungen angewiesen. Daher geben wir den Früh-Entschlossenen für die meisten unserer Seminare einen Rabatt, Der Frühbucherrabatt für Einzelseminare ist gültig für das Intensivseminar I „Die Kraft der Gefühle“ und das Intensivseminar IV „beziehungsweise“, also jeweils das erste Seminar zum Jahresfortbildungsbeginn.

Für die Folgeseminare bieten wir keinen Frühbucherrabatt an.

Bei der Anmeldung zur kompletten Jahresfortbildung hat der Teilnehmer die Möglichkeit, bis eine Woche nach der Teilnahme am Intensivseminar I, ohne weitere Stornogebühren von der Teilnahme an den folgenden zwei Intensivseminaren zurück zu treten. Gründe müssen hierfür nicht angegeben werden.

Alle weiteren Details zu den Stornobedingungen finden Sie in unseren AGB`s.

1.) Anmeldung bitte über das Anmeldeformular der Website:

<https://kraftdergefuehle.de/anmeldung>

2.) Überweisung der Anzahlung von 450€ innerhalb der nächsten sieben Tage mit folgendem Verwendungszweck: „1. Jahresfortbildung – Österreich 2020“

Kontoinhaber: Jana Greber, GLS Bank Bochum,

BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE30 4306 0967 7014 4317 00

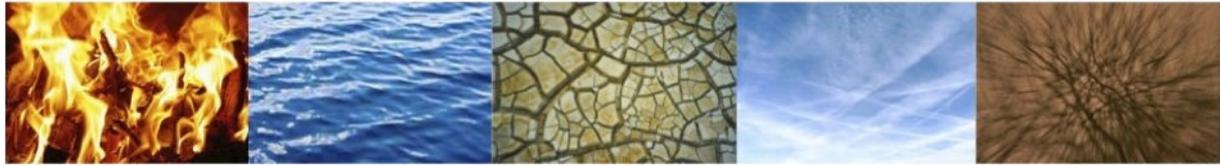
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



### Stornobedingungen:

- Stornierung und Umbuchung bedürfen in jedem Fall der Schriftform und sind erst nach unserer Rückbestätigung gültig. Bei Stornierung der Jahresfortbildung bis 6 Wochen vor Beginn fällt eine Stornogebühr von 50,- € an, die restlichen 400,- € der Anzahlung werden zurück überwiesen.

Danach wird die Anzahlung von 150,- € je Seminar nur zurückerstattet, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann.

- Bei der Anmeldung zur kompletten Jahresfortbildung hat der Teilnehmer die Möglichkeit, bis eine Wochen nach der Teilnahme am Intensivseminar I, ohne weitere Stornogebühren von der Teilnahme an den folgenden zwei Intensivseminaren zurück zu treten.

Gründe müssen hierfür nicht angegeben werden.

- Ein ausgefallenes Seminar kann nachgeholt werden, wenn in einem anderen Fortbildungszyklus ein freier Platz vorhanden ist.
- Ein ausgefallenes Seminar kann nachgeholt werden, wenn in einem anderen Fortbildungszyklus ein freier Platz vorhanden ist.

### An- & Abreise:

Anreise: Donnerstag bis spätestens 17:30 Uhr / Abreise: Sonntag ab 15:00 Uhr

### Verpflegung /Unterkunft:

Bitte das gewünschte Zimmer direkt selbst im Seminarhof Schleglberg reservieren unter Telefon +43 664 73474955 oder

E-Mail an [office@seminarhof-schleglberg.at](mailto:office@seminarhof-schleglberg.at)

Folgende Kategorien stehen zur Verfügung:

A – Einzelzimmer 68 € B – Doppelzimmer 63 € + 2 € Kurtaxe pro Tag

Preise pro Nacht inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen, Getränke zum Essen sowie zwei Kaffeepausen mit Obst und Kuchen.

Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham

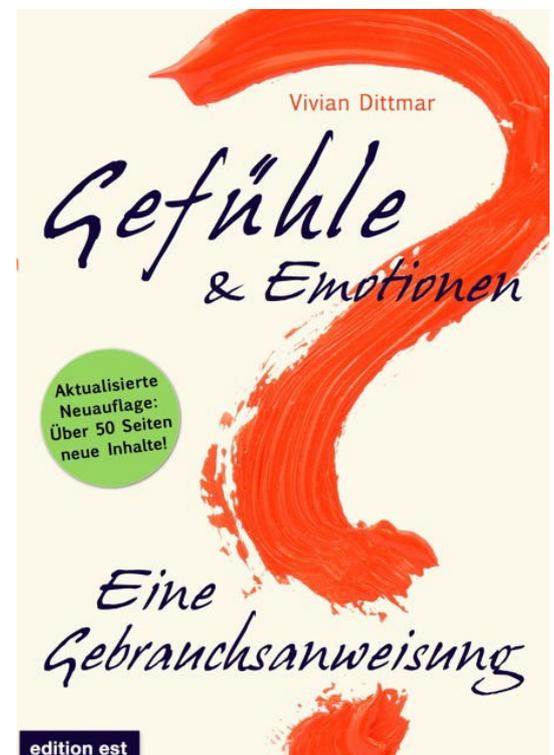


## Was bedeutet Fortbildung?

Die gelernten und erfahrenen Inhalte der Seminare sind neben der persönlichen Entwicklung auch von großem Nutzen in vielen bestehenden Arbeitsfeldern. Fortbildung bedeutet, dass diese Inhalte der Seminare im Rahmen des bestehenden Arbeitsfeldes einfließen können.

Das Wissen und die Erfahrung der Gefühle als Kräfte lässt sich z.B. wunderbar kombinieren mit Inhalten von pädagogischen und therapeutischen Berufen, im Unternehmenskontext, im Coaching und in der Körperarbeit, um nur einige Bereiche zu nennen. Da es sich jedoch um eine Fortbildung und nicht um eine Ausbildung handelt, qualifiziert diese weder zur Ausübung dieser Berufe, noch zur Durchführung von Seminaren dieser Art, da wir dafür eine langjährige und wesentlich fundiertere Ausbildung als unerlässlich betrachten.

Als Vorbereitung auf die Jahresfortbildung ist das Buch von Vivian Dittmar „Gefühle & Emotionen - eine Gebrauchsanweisung“ sehr zu empfehlen. Hier zwei Lesermeinungen, die die Qualität dieses Buches sehr gut verdeutlichen: „Selten hat mich ein Buch so erhellt wie dieses. Sehr kompetent und dennoch verständlich, ausführlich und doch kompakt bringt die Autorin Themen auf den Punkt.“ „Dieses Buch bringt für mich einen neuen Ansatz, um das oft erlebte Chaos der Gefühle und deren Wertigkeit und Funktion im Alltag klären zu helfen.“ Versandkostenfrei bestellen unter: <http://www.viviandittmar.net>



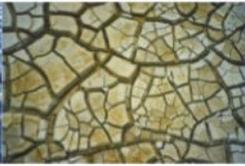
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Seminarleitung:



Chiara Jana Greber (geb. 1973) studierte Medizin, Schauspiel, Kunsttherapie und Kunstpädagogik, sie ist Dipl. Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ausgebildet in Systemischer- und Rückführungs-Therapie, mit einem breites Wissen in den verschieden trauma-therapeutischen Verfahren, sowie als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz. Zentrales Thema ihres persönlichen Werdegangs war immer die Frage, wie wir das Kraftpotential und die Lebendigkeit unserer Gefühlswelt nutzen und leben können.

Sie arbeitet seit vielen Jahren eng mit der Autorin des Buches „Gefühle & Emotionen – eine Gebrauchsanweisung“, Vivian Dittmar zusammen und wurde von ihr ausgebildet und autorisiert, die Inhalte des Buches weiter zu geben.

Chiara Greber ist Mutter einer elfjährigen Tochter und seit 2004 freiberuflich als Seminarleiterin, Unternehmenstrainerin und in der pädagogische/therapeutischen Einzelbegleitung tätig.

*„Fühlen ist für mich Sein. Sein in lebendiger, authentischer, Beziehung mit dem Leben so wie es ist. Wie gut zu wissen, dass die Gefühle mir als Kräfte zur Seite stehen, um dem Leben in all seinen Fassetten und Spielformen mit einem JA zu begegnen.*

*Tiefes, klares und einfaches Fühlen ist damit ein Weg zu mir selbst, zu meinem einzigartigen „So-Sein“, das ich durch die Kraft der Gefühle, in seiner ungeschminkten Schönheit erfassen und verwirklichen kann.“*

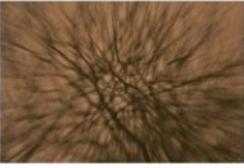
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Co-Leitung:



Sid C. Cordes studierte Schauspiel, Psychologie und Informatik und steht gerade kurz vor dem Abschluss einer vierjährigen Ausbildung zum ‚Somatic Experiencing‘-Traumatherapeuten. Außerdem leitet er regelmäßig Jugend -Workshops zum Thema Sexualität und Beziehung.

*„Auf meinem Lebensweg habe ich als Gruppenleiter, Assistent und Teilnehmer viele Methoden zur Erkundung meiner eigenen Innenwelt wie auch der Innenwelt anderer kennen gelernt und angewendet. Und lange glaubte ich, dass Gefühle zwar*

*essentiell für meine Selbsterforschung, aber letztendlich doch etwas zu Transzendierendes sind. Durch die Arbeit mit Chiara und Vivian lerne ich, Gefühle als das zu feiern, was sie sind: Kraft und sogar Lustquellen. Und ich habe gelernt zu unterscheiden, wann und warum ich mich mit einem Gefühl oder einer Emotion im Schatten seiner Kraft befinde und wann im Licht und wie man daraus das Beste machen kann.*

*Das Tollste aber finde ich, dass mir mit diesem Verständnis eine Entscheidungs- und Handlungswerkzeug offenbart wird, die an die Stelle von meist alten und anstrengenden Gedanken eine viele unmittelbarere und lebendigere Kraftquelle setzt.*

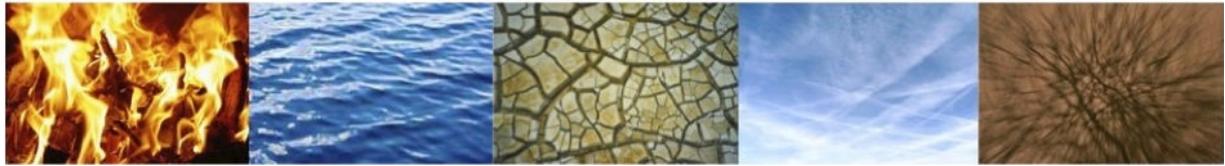
*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



## Teilnehmerstimmen:

„Ich habe unzählige Seminare zum Thema Spuren besucht: Bei Chiara fühle ich mich als Teilnehmerin sicher! Ihre Gefühls-Arbeit ist in ihrer Tiefe, Achtsamkeit und verblüffenden Einfachheit einzigartig.“

*Atma*

„Es ist als ob ich in den drei Tagen mehr gelernt hätte als in meinem ganzen Leben, alles vorherige ist aber darin integriert und an seinem neuen Platz im Gesamtraum gefallen. Mein Fühlraum hat sich vergrößert und die Mechanismen wie ich mich vom Fühlen trenne fallen mir mehr und mehr auf. Beides ermöglicht es mir diese Mechanismen künftig zu integrieren. Am besten ist, dass ich wieder einen Körper habe und damit in Beziehung bin! - hört sich so banal an, ist es aber längst nicht.“

*Peter*

„Danke Dir noch einmal für die Möglichkeit in einer sehr, sehr, sehr sicheren und geschützten Atmosphäre in die Räume der Gefühle einzutauchen. Ich habe viel mitgenommen und einiges über mich gelernt.....

Sehr genossen habe ich Deine unglaubliche Präsenz und Nähe, mit der Du bei ALLEN TeilnehmerInnen warst. Nicht gleichzeitig, sondern immer dann da, wo es gerade nötig war, so schien es mir jedenfalls. Mit einer ebenso unglaublichen Intuition hast Du immer wieder zu meiner Verblüffung sehr subtil, nicht aufdringlich und doch sehr klar Prozesse gelenkt, so dass etwas passieren durfte, etwas aufbrechen durfte, was ohne diese einladende Begleitung von Dir nicht passiert wäre, da bin ich mir sicher.“

*Ingmar*

Ich glaub das ist, was ich an Deiner Art so schätze: diese fraglose, selbstverständliche Feinheit/Subtilität, die mich einfach an der Hand nimmt und

an diese Orte führt wo die Gefühle und mein Herz zuhause sind - Widerstand wäre zwecklos ;) aber kommt gar nicht erst auf.

Patrick

„Dir bei Deiner Arbeit zusehen ist heilsam und beruhigend. Du spürst und siehst genau was gerade ist und die Energie fließt in die Richtung, wo sie gerade gebraucht wird. Es waren wunderbare, unbeschreiblich schöne Momente - der Himmel auf Erden. Das Seminar hat mir geholfen, einen besseren Zugang zu meinen Gefühlen zu bekommen.

Die Gefühle fühlen sich jetzt anders an als früher - authentischer. Ich spüre, was es heißt, in meiner Mitte zu bleiben.

Magdalena

Danke.

...fürs einfühlsame leiten des Seminars, wo ich so ganz mich angehört und auch ganz in meiner response-ability gestärkt fühlte.

...fürs konsequente gehen mit mir, der Ganzen Gruppe und dem Hier-und-Jetzt und doch ganz planvoll - habe glaub noch nie einen Workshop erlebt, wo diese Gratwanderung sich für mich so stimmig anfühlte wie unsere Tage eben.

...und fürs nahbar sein, die Nähe, das mit uns gehen und mit uns sein - als Teilgeberin und Teilnehmerin, wie wir alle. das hat mich berührt.

...ja, und fürs halten. Fürs halten von einem für mich nochmals neuen Raum, der mich neues und noch tieferes erschließen ließ und wohl noch erschließen lassen wird.

Patrick