

## Frauen-Selbsterfahrungsgruppe in der Natur

### Erleben – entdecken – verstehen – Neues ausprobieren - lernen

Dieses Programm richtet sich an Frauen, die sich auf eine ungewöhnliche Selbsterfahrung einlassen möchten. Während in der herkömmlichen Psychotherapie das *Reden* über sich selbst in einem Behandlungszimmer im Vordergrund steht, bieten hier *handlungsorientierte* Methoden unter freiem Himmel in meist abgelegenen Landstrichen Gelegenheit, sich in ungewohnten Situationen in der Natur zu erfahren, neue Erfahrungen mit sich selbst und mit anderen zu machen, voneinander und miteinander zu lernen, als Gruppe gemeinsam zu erleben und miteinander zu leben.

In spielerischen, mitunter auch herausfordernden Aktionen kann frau

- sich selbst besser kennenlernen
- die eigenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster unmittelbar wahrnehmen und verstehen
- persönliche Herausforderungen identifizieren und sich ihnen stellen
- Handlungsalternativen entdecken
- Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen
- sich als Gruppenmitglied erfahren und verschiedene Positionen in einer Gruppe ausprobieren.

Jede Teilnehmerin bestimmt dabei selbst, wie und wie tief sie diesen Rahmen für sich und ihre Entwicklung nutzen möchte.

Geboten wird ein sicherer Rahmen, der es ermöglicht,

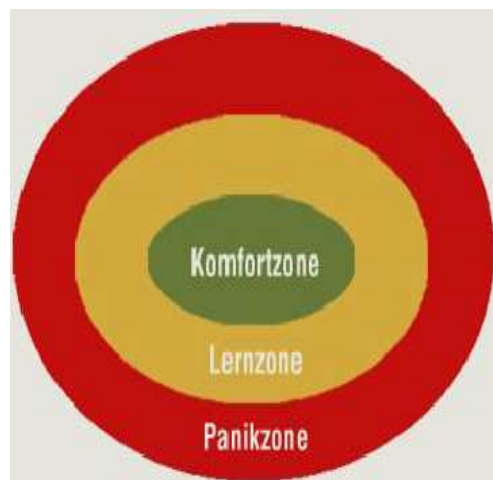
- gewahr zu werden, was in einer abläuft,
- das, was einer bewusst wird, einer Prüfung zu unterziehen,
- im Probehandeln mit neuem Verhalten zu experimentieren.



### Warum freier Himmel und Natur?

Abgesehen von dem Erholungscharakter, den der Aufenthalt in der Natur bietet, ist die Natur ein komplexes Umfeld mit vielfältigen Herausforderungen, die den ganzen Menschen ansprechen. Unsere Denk- und Verhaltensmuster treten deutlich zutage, umso mehr, als herkömmliche Ablenkungsstrategien nicht zur Verfügung stehen.

Dieser Kurs lädt dazu ein, sich außerhalb der herkömmlichen Komfortzone zu bewegen, ohne in den Panikbereich zu gelangen. Das erfordert von jeder Teilnehmerin eine hohe Selbstverantwortung und einen respektvollen Umgang mit ihren eigenen Grenzen und denjenigen der anderen Teilnehmerinnen.



Bei dem hier vorgestellten Kurs handelt es sich um eine Selbsterfahrung und nicht um ein Überlebenstraining – allerdings auch nicht um einen Wellnessurlaub.

Einzelne Aktivitäten sind durchaus körperlich anstrengend, aber auch Spaß kommt nicht zu kurz! Besondere Sportlichkeit ist nicht erforderlich.



*Wer sein Ziel nicht kennt, für den ist jeder Wind der falsche.*

**Für welche persönlichen Zielsetzungen eignet sich die Teilnahme?**

Die Erlebnisorientierte Selbsterfahrungsgruppe ermöglicht es, handelnd an eigenen, ganz individuellen Zielen zu arbeiten. Solche Ziele können z.B. sein:

- An meine Grenzen gehen
- Mir was zutrauen, und zwar ...
- Meine Gefühle wahrnehmen
- Ein Wagnis eingehen, und zwar ....
- Meine Stärken kennenlernen
- In schwierigen Situationen durchhalten
- In Gesprächen mitreden
- Bei Gruppenentscheidungen mitwirken
- Meinen Standpunkt auch gegen eine Mehrheit vertreten
- Mal eine Führungsrolle übernehmen
- Meine Wünsche und Vorstellungen zurückstecken können
- Meine Fehler zugeben
- Meine Gedanken und Gefühle mitteilen
- Mich anderen anvertrauen
- Andere ermutigen
- Aus mir herausgehen, mich öffnen
- Mich gehen lassen
- Etwas schaffen und durchhalten
- Mich für eine Gemeinschaft einsetzen
- Mir die nötige Zeit nehmen
- Meine Grenzen wahren
- Verantwortung übernehmen
- Schwäche zulassen und zeigen
- Mich zurückhalten und anderen Teilnehmerinnen Dinge zutrauen
- Initiative zeigen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Kritik annehmen
- Rücksicht auf andere nehmen
- Mein Verhalten in einer Gruppe wahrnehmen
- Selbstdisziplin
- Um Hilfe bitten oder Hilfe annehmen
- Mit Nähe experimentieren
- Mir Feedback zu mir einholen
- Mein Selbstbild mit dem Fremdbild (dem Eindruck anderer von mir) abgleichen
- Meine Interessen aufrechterhalten und die Interessen anderer berücksichtigen
- Mich klar ausdrücken
- Abwarten und Spannungen aushalten
- Hindernisse im Kontakt mit anderen ausräumen
- In der Beziehung mit anderen bleiben, auch wenn es emotional anstrengend wird
- Empathie erleben
- Empathie geben
- Zuneigung zulassen
- Wertschätzung geben
- Zwischen mir und anderen besser unterscheiden
- Das Anderssein anderer akzeptieren
- Die unmittelbare Befriedigung meiner Bedürfnisse aufschieben
- Mich schwierigen Gefühlen (Angst, Scham etc.) stellen
- Verantwortung für mein Handeln übernehmen
- \_\_\_\_\_

### Warum erstreckt sich der Kurs über einen größeren Zeitraum?

Ein Zitat von Graf Karlfried von Dürckheim bringt es auf den Punkt:

„Allzu leicht gibt sich der Mensch der Illusion hin, dass das, was er in einer Sternstunde des Lebens erfährt, schon unverlierbarer Besitz ist, und dass er selbst schon allein kraft solchen Erlebens ein anderer geworden. Doch auch ein Erlebnis, das den Menschen in der Tiefe erschüttert, versendet, wenn es nicht zum verpflichtenden Anstoß eines Neuwerdens wird, um das der Mensch sich in unablässiger Übung selber bemüht. Erlebnis und Wandlung ist zweierlei.“



### Termine

*Der Kurs ist nur als Gesamtpaket buchbar und macht die Teilnahme an allen 5 Wochenenden erforderlich. Wir starten jeweils am ersten Tag jedes Blocks sehr früh und kehren am letzten Tag jedes Blocks erst abends zurück.*

- Samstag, 5. Mai und Sonntag, 6. Mai 2012 – Hamburg (ohne Übernachtung, ohne Verpflegung)
- Freitag, 8. Juni bis Montag, 11. Juni – Kanuexpedition in Vorpommern (3 Übernachtungen/Zelt, Verpflegung)
- Freitag, 6. Juli bis Sonntag, 8. Juli – Radexpedition Mecklenburg (2 Übernachtungen/Haus, Verpflegung)
- Freitag, 10. Aug. bis Sonntag, 12. Aug. – Mecklenburg (2 Übernachtungen/Haus, Verpflegung)
- Freitag, 5. Okt. bis Sonntag, 7. Okt. – Wanderexpedition im Harz (2 Übernachtungen/Haus, Verpflegung)

Kosten: Für 15-tägigen Kurs, Fahrten mit der DB, Verpflegung, Übernachtung in einfachen Gemeinschaftsunterkünften bzw. Zelten, Nutzung von Hochseilgarten, Miete Kanus etc.) insgesamt 1.500,- € bei Anmeldungseingang bis 1.2.2012, danach 1.750,- €. Der Preis ist ratenweise zu entrichten.

### Unabdingbare Voraussetzungen

- Bereitschaft zum Komfortverzicht
- Schwimmen und Radfahren können
- Es ist erforderlich, am 8. u. 11. Juni, 6. Juli, 10. Aug. und 5. Okt. 12 einen Urlaubstag zu nehmen.
- Zwischen den Wochenenden sind kleine Projektaufgaben zu erledigen, die etwas Zeit beanspruchen.
- Eine Einzel-Psychotherapie muss durchlaufen worden sein, in der eine Basis von tiefer gehendem Selbstverstehen und weitgehend funktionierender Selbstregulation erarbeitet wurde.
- Für Teilnehmerinnen, die mir (G. Fritsch) nicht persönlich bekannt sind, ein kostenpflichtiges Vorgespräch mit mir.

Während der Wochenenden

- Verzicht auf Alkohol und andere bewusstseinsverändernde Substanzen.
- Verzicht auf alle technischen Ablenkungen (Handy, MP3-Player, TV, Internet, Ipod etc.).

Die Abstinenz soll es ermöglichen, ganz „da“ zu sein und sich mit sich selbst, seinen Gefühlen, Gedanken und der Gruppe auseinanderzusetzen.



Noch einige persönliche Worte: Ich bin zusätzlich zu meinem Beruf als Psychotherapeutin auch ausgebildete Erlebnispädagogin und Hochseilgartentrainerin und leite seit 30 Jahren Gruppen und Seminare. Die hier ausbeschriebene Selbsterfahrungsgruppe ist mir ein Herzensanliegen. Dabei ist mir wichtig, dass im Miteinander ein guter Geist der gegenseitigen Wertschätzung, Achtung und Unterstützung herrscht. Denn nur in einem positiven und sicheren Umfeld ist es möglich, sich zu entwickeln, Herausforderungen anzupacken und tiefgreifende Erfahrungen zu machen.

***Wenn du tust, was du immer getan hast,  
wirst du ernten, was du immer geerntet hast.***



## ANMELDUNG ZUR ERLEBNISORIENTIERTEN SELBSTFAHRUNG 2012

Ich melde mich verbindlich zu der o.g. Veranstaltung an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon (Festnetz): \_\_\_\_\_ (Mobiltelefon) \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

- Ich habe zur Kenntnis genommen, dass die Anmeldung für alle Termine gilt, und nehme an allen Terminen teil.
- Ich erkläre mich mit dem Verzicht auf Alkohol und auf Nutzung der genannten Medien einverstanden.
- Ich habe zur Kenntnis genommen, dass diese Anmeldung zur Zahlung des Teilnahmebetrages verpflichtet und eine Teilrückzahlung bei Nichtteilnahme (auch wegen Krankheit) nicht möglich ist.
- Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ein Rücktritt von dieser Anmeldung bis 1.2.2012 100 € kostet und nach 1. Feb. 12 wegen der erforderlichen Vorbuchungen nicht mehr möglich ist.
- Ich nehme vollständig auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko teil und verzichte im Schadensfall auf Schadensersatzansprüche.

Ich erkenne diese genannten Bedingungen an.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

Ich habe/hatte folgende körperliche Erkrankungen (auch Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten):

-----  
-----  
-----

Ich nehme wegen dieser Erkrankungen folgende Medikamente:

-----

\* Ich kann schwimmen: ja / nein (Zutreffendes unterstreichen).

\* Ich kann Radfahren: ja / nein (Zutreffendes unterstreichen).

\* Ich besitze ein Rad: ja / nein (Zutreffendes unterstreichen).

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und **bis spätestens 1. Februar 2012** per Post senden an:  
Gerlinde Fritsch \* Jaguarstieg 12 \* 22527 Hamburg