



**Seelsorge
Psychotherapie
Seminare**

2018

Unsere Beratungsstelle

Surrexit – Heilung und Neuorientierung durch biblische Seelsorge e.V. – ist ein Verein, der seit 1991 besteht und von engagierten Christen unterschiedlicher Konfessionen getragen wird. Das Beratungs-, Therapie und Seelsorgeangebot von Surrexit bietet Hilfe bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und wird von Christen mit einer therapeutischen Ausbildung durchgeführt.

„**Surrexit**“ (lateinisch) heißt „auferstanden“, was sich sowohl auf Jesus als auch auf den Menschen bezieht, der aufsteht. Wir rechnen fest mit Gottes Hilfe bei unserem seelsorgerlich-therapeutischen Handeln und verkündigen Jesus als den guten Hirten und König. Unser Angebot richtet sich an Ratsuchende aller Altersgruppen, unabhängig von ihrem Glauben.

Unsere Angebote

- Wir unterstützen Menschen in der Persönlichkeitsentwicklung und bei der Bewältigung von Krisen durch Seelsorge, Beratung oder Therapie. Im Einzel oder Paargespräch bzw. in Intensiv-Seelsorgewochen können neue Perspektiven im persönlichen, familiären oder beruflichen Bereich gefunden werden.
- Wir stärken Christen in ihrem Glaubensleben, damit sie Begabungen und Berufungen leben und Wachstumschancen mutig nutzen können.
- In Seminaren, Vorträgen und Gruppenkursen über seelsorgerliche und psychotherapeutische Themen informieren und schulen wir.
- Auf Wunsch bieten wir für Gemeinden und andere Organisationen Vorträge, Schulungen und Predigten vor Ort an.
- Für MitarbeiterInnen im psychosozialen und seelsorgerlichen Bereich oder Gemeindedienst bieten wir Supervision und Coaching an.

Arbeitsweise

In unserem methodenübergreifenden Ansatz verwenden wir, je nach therapeutischer Qualifikation der Mitarbeiter, Methoden der Verhaltens- oder Gesprächspsychotherapie, der systemischen Familientherapie, der Körpertherapie, verschiedene traumatherapeutische Methoden und verschiedene Ansätze der christlichen Seelsorge. Die Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychotherapeuten, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen ist für uns selbstverständlich.

Kosten

Die Kosten finden Sie unter den jeweiligen Angeboten.

Ermäßigung: Falls Sie **Sozialleistungen** beziehen, können Sie für alle Angebote eine Ermäßigung erhalten. Bitte sprechen Sie uns an.

Kontakt

So nehmen Sie Kontakt zu uns auf: Anrufen, mailen oder per Post schreiben unter Angabe Ihrer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse und kurzer Angabe, was Sie wünschen. Wir melden uns dann bei Ihnen.

Hans-Sachs-Straße 5 · 71638 Ludwigsburg

Telefon 07141/902827 · E-Mail: info@surrexit.de Weitere Informationen finden Sie unter www.surrexit.de

Stiftung Surrexit – Stiftung für christliche Seelsorge

Der Zweck dieser Stiftung ist zum einen, die Wertschätzung der christlichen Seelsorgearbeit zu erhöhen und zum anderen, die finanzielle Ausstattung des Vereins Surrexit e.V. zu verbessern. Das Kapital kann durch sogenannte Zustiftungen weiter aufgestockt werden. Für diesen Stiftungszweck darf nicht das Stiftungskapital selbst verwendet werden, sondern die Erträge daraus (wie z.B. Zinsen oder Dividenden). **Da der Verein weiterhin sein Spendenaufkommen benötigt, sollten Spenden weiterhin direkt an den Verein gehen. Bei Zustiftungen sollte es sich um Kapital handeln, das längerfristig angelegt werden möchte und das auch nicht direkt verwendet werden darf, sondern ausschließlich die Erträge daraus.** Die Stiftung besteht aus einem Stiftungsrat. Geschäftsführer ist Wolfgang Spalt, der auch der Ansprechpartner für die Stiftung ist (awspalt@gmail.com). Stefan und Andrea Sprenger sind 1. und 2. Vorsitzende des Stiftungsrates.

Wir freuen uns über jede Form einer finanziellen Unterstützung

Surrexit ist eine konfessionsübergreifende Seelsorge und Beratungsstelle, die nicht von staatlicher Seite oder kirchlichen Trägern bezuschusst wird. Wir möchten jeder/jedem Ratsuchenden, unabhängig von ihrem / seinem Glauben, die notwendige seelsorgerliche Begleitung und psychologische Beratung ermöglichen; eine finanzielle Notlage soll kein Hinderungsgrund sein.

Mit unseren ausgeschriebenen Preisen können wir – trotz Preiserhöhungen – die laufenden Kosten nicht decken. Damit das Beratungsangebot in dieser Form dauerhaft erhalten bleiben kann, ist der Verein **dringend auf Spenden angewiesen**. Wir freuen uns über jede Spende, sei sie noch so klein oder groß, einmalig oder regelmäßig. **Da wir ein eingetragener gemeinnütziger Verein sind, sind Ihre Spenden steuerlich voll abzugsfähig. Dafür stellen wir Spendenbescheinigungen aus.**

Bankverbindung

Postbank Karlsruhe

IBAN: DE68 6601 0075 0135 8577 58 · BIC: PBNKDEFF

Weitere finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten sind

- Erbschaften
- Falls Sie bei Amazon einkaufen:
Über den Link <https://smile.amazon.de> „Surrexit e.V.“ auswählen, dann werden 0,5 Prozent Ihrer Einkaufssumme Surrexit gutgeschrieben, ohne dass es Sie etwas kostet!

Mitarbeiterinnen



Anne Lamm

Dipl.-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
VT für Erwachsene, Jugendliche, Gruppen
Traumatherapie (IRRT)
*Therapeutische Leitung,
Geschäftsführung, 2. Vorsitzende*



Anette Fehrmann

Dipl.-Psychologin
Systemische Therapeutin (SG)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Traumatherapie (EMDR)



Ralf Elsner

Therapeut für Konzentrierte
Bewegungstherapie (KBT)
Trainer und Coach in Gesundheitsmanagement
und Organisationsentwicklung
1. Vorsitzender



Marianne Würfel

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Systemische Therapeutin (SG)
Paartherapie (Hans-Jellouschek-Institut) Heilpraktike-
rin (Psychotherapie)



Ursela Pauly

Sozialarbeiterin
Seelsorgerin



Almut Steinberg

Diakonin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Christliche Lebensberaterin (Bl)
– Freie Mitarbeiterin –



Elke Collmer

Sekretariat

Unsere Angebote im Überblick

- Beratungs-, Seelsorge- und Therapiegespräche Seite 6
 - Supervision und Coaching Seite 7
 - Intensiv-Seelsorgewochen Seite 8
 - Tagesseminare zu seelsorgerlichen und psychotherapeutischen Themen Seite 10
 - Gruppenkurs: Gut für mich eintreten – Leben bereichern Seite 19
 - Pedigtdienste Seite 20
 - Seminare und Vorträge zu seelsorgerlichen und psychotherapeutischen Themen in Gemeinden und Organisationen Seite 21
 - Terminübersicht Seite 22
 - Anmeldeformular Seite 23
- Es kann sinnvoll sein, mehrere Angebote zu kombinieren oder in Folge zu besuchen.

Beratungs-, Seelsorge- und Therapiegespräche

Jeder kennt Krisensituationen, in denen Lebens- und Glaubenspfiler ins Wanken geraten. Die Gründe dafür sind vielschichtig und unterschiedlich:

Beratung bei

- Familiären und beruflichen Konflikten
- Partnerschaftskonflikten
- Selbstwertproblemen, Unzufriedenheit mit sich selbst
- Entscheidungsproblemen
- Blockierenden Prägungen aus der Herkunftsfamilie
- Verlust, Trennung, Tod und Trauer
- Sexuellen Probleme
- Emotionalem Missbrauch

Seelsorge bei

- Glaubensfragen und Glaubenszweifeln
- Versöhnung und Vergebung
- Religiösem Missbrauch
- Beratung im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung

Therapie bei

- Ängsten
- Anpassungsstörungen
- Depressiven Störungen und Burn-out
- Posttraumatischen Belastungsstörungen
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Suchterkrankungen
- Zwängen

Supervision und Coaching:

Für MitarbeiterInnen im psychosozialen und seelsorgerlichen Bereich oder Gemeindedienst bieten wir Supervision und Coaching an. Bei Interesse können auf Nachfrage auch Supervisionsgruppen angeboten werden.

Für Beratungs-, Seelsorge- und Therapiegespräche sowie für Supervision und Coaching gelten folgende Angaben:

Kosten:

60-minütige Gespräche kosten 60 €

90-minütige Gespräche kosten 90 €

sowohl für Einzel- als auch für Paargespräche.

Vereinbarte Gespräche, die nicht mindestens 2 Tage vorher abgesagt werden, müssen voll bezahlt werden.

Wir haben keinen Kassensitz und können deshalb zur Zeit nicht mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. **Wenn Sie privat versichert sind und eine psychische Erkrankung vorliegt, kann Anne Lamm bei Privaten Krankenkassen eine Psychotherapie beantragen und bei Zusage mit diesen abrechnen.**

Orte für Gespräche:

Neben Ludwigsburg können die Gespräche, je nach TherapeutInnen und Thema auch in Stuttgart-Möhringen, Herrenberg, Nagold oder Vaihingen-Enz stattfinden.

Kontakt: Siehe Seite 3

Intensiv-Seelsorgewochen

Unsere Intensiv-Seelsorgewochen bieten Ihnen die Chance, in einem geschützten Rahmen den Alltag zu unterbrechen, um das eigene Leben anzuschauen, Verletzungen zu verarbeiten, Heilung zu erleben und sich neu auf Gott auszurichten. Schwierige Situationen Ihres Lebens und Ihres Alltags können Sie mit erfahrenen und ausgebildeten Seelsorgern und Therapeuten bearbeiten und neue Perspektiven entwickeln. Diese Seelsorgewochen sind schon vielen Menschen zu einer entscheidenden Hilfe in ihrem Leben geworden. Sie sind auch offen für Ehepaare.

Inhalte:

- tägliche Einzelgespräche (insgesamt 4) bzw. Paargespräche für Ehepaare
- biblische Impulse
- zweimal täglich seelsorgerlich-therapeutische Gruppenarbeit
- Gebets- und Lobpreiszeiten
- Raum und Zeit zur Stille

Sie können sich für eine bestimmte Woche vormerken lassen.

Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Orte und Termine 2018:

09. Februar bis 14. Februar in Edelweiler

Leitung: Anne Lamm, Anette Fehrmann, Ursela Pauly

29. Mai bis 03. Juni in Braunsbach

Leitung: Ralf Elsner, Anette Fehrmann, Ursela Pauly

15. Juli bis 20. Juli in Edelweiler

Leitung: Anne Lamm, Ralf Elsner, Ursela Pauly

30. Oktober bis 04. November in Edelweiler

Leitung: Ralf Elsner, Anette Fehrmann, Ursela Pauly

Kosten in Edelweiler im Gästehaus des Wörnersberger Ankers, zwischen Nagold und Freudenstadt

EZ mit Vollpension 42,50 €/Tag = 212,50 €/Woche

Tagungsgebühr bei Anmeldung bis 6 Wochen vor

Beginn (Frühbucherrabatt) 75 €/Tag = 375 €/Woche

Tagungsgebühr bei späterer Anmeldung als

6 Wochen vor Beginn 90 €/Tag = 450 €/Woche

Gesamtkosten 587,50 € bzw. 662,50 €

Kosten in Braunsbach im Hergershof der Christusträger Schwesternschaft bei Schwäbisch Hall

EZ mit Vollpension 40 €/Tag = 200 €/Woche

DZ für Ehepaare mit

Vollpension pro Person 35 €/Tag = 175 €/Woche

Tagungsgebühr bei Anmeldung bis 6 Wochen vor

Beginn (Frühbucherrabatt) 75 €/Tag = 375 €/Woche

Tagungsgebühr bei späterer Anmeldung als

6 Wochen vor Beginn 90 €/Tag = 450 €/Woche

Gesamtkosten

im EZ 575 € bzw. 650 €

im DZ für Ehepaare pro Person 550 € bzw. 625 €

Bei den **Tagungsgebühren** für die Seelsorgewochen kann mit uns bei Bedarf eine andere finanzielle Vereinbarung getroffen werden.

Anmeldung:

Die Anmeldung kann per Post, E-Mail, Internet oder Telefon erfolgen, Sie ist nur gültig bei Überweisung der Anmeldegebühr in Höhe von 100 € und Zusendung eines ausgefüllten Fragebogens, den Sie auf unserer Homepage http://www.surrexit.de/surrexit_kontakt.htm finden. Bitte ergänzen Sie diesen Fragebogen durch einen kurzen tabellarischen Lebenslauf.

Die Restzahlung ist spätestens zum Veranstaltungsbeginn fällig (Barzahlung vor Ort möglich). Ratenzahlung kann im Einzelfall vereinbart werden. Surrexit erstellt eine entsprechende Rechnung.

Ihre Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine **schriftliche Anmeldebestätigung** erhalten. Sollten Sie keine Zusage erhalten, konnten wir Ihnen keinen Kursplatz einräumen.

Kontakt: Siehe Seite 3

Tagesseminare zu seelsorgerlichen und psychotherapeutischen Themen

Das Leben ist ein Geschenk, aber nicht immer leicht. Viele Herausforderungen haben wir uns nicht ausgesucht, manches können wir nicht ändern. Gelingt es aber eigene Blockaden zu lösen und verborgene Fähigkeiten und Stärken (wieder) zu entdecken, so können wir diese Situationen besser meistern und bewältigen. Unsere Tagesseminare wollen Ihnen dabei helfen.

Kosten:

Für **Seminartage** gilt ein einheitlicher Preis von **70 € bei Anmeldungen bis 4 Wochen vor dem Seminar. Danach kosten sie 90 €.** Ein **Brezelfrühstück und Getränke sind inklusive.** Der Betrag ist vor oder während des Seminars zu entrichten.

Dauer:

9.30 Uhr Beginn mit Brezelfrühstück

10.00– 17.30 Uhr Seminar

Ort:

Ludwigsburg

Referenten:

Die Referenten werden bei dem jeweiligen Seminar genannt.

Termine:

Die Seminare finden samstags statt. Die Termine sind bei dem jeweiligen Seminar angegeben.

Anmeldung:

Die Anmeldung kann per Post, E-Mail oder Telefon erfolgen. Sie ist nur gültig bei Überweisung der Anmeldegebühr. Wenn Sie Barzahlung wünschen, ist diese fällig bei Veranstaltungsbeginn. Bitte teilen Sie uns in diesem Falle mit, dass Sie die Gebühr nicht im Voraus überweisen werden.

Ihre Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine **schriftliche Anmeldebestätigung** erhalten. Sollten Sie keine Zusage erhalten, konnten wir Ihnen keinen Kursplatz einräumen.

Kontakt: Siehe Seite 3

Die Kunst, Grenzen zu setzen

Gehören Sie zu denen, die sich leicht ausnutzen lassen? Vor Entscheidungen achten Sie vor allem auf die Gefühle der anderen?

Sie haben Angst, andere zu enttäuschen? Sie fürchten sich davor, Nein zu sagen, weil der andere dann aggressiv wird? Und wenn Sie es wagen würden, sich abzugrenzen, würden Sie sich stundenlang mit Schuldgefühlen herumschlagen und sich sehr egoistisch vorkommen?

Für die eigenen Interessen, Bedürfnisse und Grenzen einzustehen kann sehr schwer sein. Grenzen sind heiß umkämpft und lösen Widerstand aus. Gerade Christen haben große Probleme damit, angemessene Grenzen zu setzen.

Aber wem es gelingt, mit gesunden Grenzen zu leben, gewinnt Kraft für Beziehungen und Partnerschaft.

Inhalte:

- Grenzenlosigkeit und ihre Auswirkungen
- Müssen Christen nicht „lieb“ sein?! Grenzen setzen und Probleme, die daraus entstehen können
- Missverständnisse über Grenzen
- Wie man gesunde Grenzen entwickelt
- Umgang mit dem Widerstand gegen unsere Grenzen
- Vorteile, die eine angemessene Grenze mit sich bringt
- Angebot: Gebet für TeilnehmerInnen

Referenten: Almut Steinberg, Anne Lamm

Termin: 3. Februar 2018

Meine Gefühle und ich

„Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Leid.“ (Leonardo da Vinci, 1452– 1519).

Sollten wir unsere Gefühle ignorieren, um uns Leid zu ersparen? Die Bibel zeigt einen anderen Weg des Umgangs mit unseren Emotionen auf:

„Wer seine Gefühle beherrscht, hat Verstand.“
(König Salomo, Sprüche 14, 29a)

Wie das praktisch im Alltag gelingen kann, erarbeiten wir uns anhand folgender Aspekte:

- Wie entstehen Gefühle?
- „Alles hat seine Zeit“ – Weinen und Lachen
- Wie lassen sich Emotionen beeinflussen?
- Denkmuster und ihre Folgen: vom Katastrophen- denker bis zum Gerechtigkeitsfanatiker
- Eigene Denkmuster erkennen und überprüfen
- Angemessene Gedanken anstreben

Referentin: Almut Steinberg

Termin: 3. März 2018

Vergeben – ja! Aber wie?

Vergebung ist eines der zentralsten Themen des christlichen Glaubens. „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ So beten wir im Vater- unser. Aber wie geht das ganz praktisch? Wie kann die Seele den Schmerz wirklich loslassen? Kann es echte Versöhnung geben, die nicht nur oberflächlich ist?

Wir wollen gemeinsam erkunden, was eigentlich Schuld ist und wie ein Vergebungsprozess gelingen kann, auch in Hinblick auf uns selbst.

Inhalte:

- Was ist Schuld?
- Wozu dienen Schuldgefühle?
- Was ist Vergebung?
- Warum ist Vergebung sinnvoll?
- Wie funktioniert ein Vergebungsprozess?
- Was ist der Unterschied zu Versöhnung?
- Was ist, wenn ich mir selbst nicht vergeben kann?

Referentin: Anne Lamm

Termin: 14. April 2018

Wenn Kinder erwachsen werden – rosige Aussichten für Eltern?!?

Viele Paare erleben das Erwachsenwerden der Kinder einerseits als entlastend, andererseits ist das leere Nest verbunden mit neuen Herausforderungen: Loslassen lernen, Veränderung der Beziehungen zu den Kindern, die (Neu-)Gestaltung der Ehe und die Suche nach eigenen Entwicklungsmöglichkeiten. Das sind spannende und lohnende Aufgabenfelder.

Dieser Lebensabschnitt ist nicht einfach, weder für die Eltern noch für die jungen Erwachsenen! Dazu kommt, dass die eigene Spannkraft nachlässt und wir uns mental und körperlich allmählich verändern. Wir wollen uns an diesem Tag daher mit folgenden Themen beschäftigen:

- Gefühl der Trauer und der Einsamkeit: Wie gehe ich damit um?
- Schwierigkeiten junger Erwachsener: Wieviel Unterstützung soll sein?
- Der Nesthocker: ein Pflaster gegen Einsamkeit oder eine Geduldsprobe?
- Die eigene Ehe: Wie kann die Weiterentwicklung einer guten Beziehung gelingen?
- Weiterentwicklung an Körper und Geist: Wie kann das aussehen?
- Angebot: Gebet in Kleingruppen

Referenten: Anette Fehrmann, Ralf Elsner

Termin: 28. April 2018

Narzissmus – gesund oder gefährlich?

Bedeutende Persönlichkeiten in Politik und Gesellschaft werden in aller Öffentlichkeit als „Narzissen“ bezeichnet. Anerkannte Therapeuten warnen vor einem Lebensstil, der zunehmend eine Gesellschaft der „Selbstverliebten“ hervorbringt. Wie viel Narzissmus ist noch gesund?

Mittelpunkt der Welt hält, leidet nicht wenig: Ehepartner werden es müde, ständig die angebliche Grandiosität des Narzissten bewundern zu müssen. Kinder Wer mit einem Menschen zusammen lebt, der sich für den sind durch Abwertungen und mangelnde Empathie oft tief verletzt. Ausgenutzte Freunde ziehen sich zurück.

Die Not ist oft beidseitig: Der Narzisst erlebt eine Neuauflage alter, schmerzhafter Situationen. Seine Mitmenschen lernen ihn zu fürchten oder brechen den Kontakt ab. Dabei kann auch ein Mensch mit narzisstischen Zügen lieben und liebenswert sein.

Wie kann eine Beziehung zu einem Narzissten gelebt werden? Welche Distanz ist gesund? Wie kann ich die Verletzungen aus einer solchen Beziehung bewältigen? Was sagt die Bibel zu alledem? Was kann ich von Jesus lernen und erwarten?

Inhalte:

- Was ist „Narzissmus“? Normaler und pathologischer Narzissmus
- Narzissmus in Gesellschaft und Gemeinde
- Ursachen der Selbstbezogenheit
- Narzissten und Beziehung
 - Macht oder Intimität?
 - Täglicher Kampf um Bewunderung und Angst vor Kritik
 - Wer ist die Schönste im ganzen Land?
 - „Ich kann es ihm nicht recht machen...“
- Auswege aus der Narzissmus-Falle
- Hilfen für Menschen, die mit Narzissten leben

Referentin: Almut Steinberg

Termin: 5. Mai 2018

In Würde wandeln

Im Grundgesetz wird sie als oberste Priorität genannt und unter Schutz gestellt. Von Gottes Seite ist uns Würde unverdient gegeben, ein Gnadentakt. Wir sind herausgefordert sie aktiv zu ergreifen. Schon in der Bibel werden wir aufgefordert, „würdig zu wandeln“ (z.B. Phil 1,27).

Wo Würde verletzt wird, gibt es Kränkung und Krankheit. Erlebte Entwürdigungen können uns hemmen, Lasten der Vergangenheit machen uns das Leben schwer. Scham einerseits und Stolz andererseits entfernen uns von unserem wahren Wert.

Aber: Wo Würde hergestellt und ergriffen wird, entsteht Identität und Selbstbewusstsein. Und so wie wir sie annehmen, erleben wir sie im Lebensalltag. So prägt sie unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen, unsere Wirksamkeit in Familie und Beruf.

Methoden:

- Thematische Impulse
- Übungen der Konzentrativen Bewegungstherapie
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Referenten: Ralf Elsner, Anne Lamm

Termin: 9. Juni 2018

Das innere Kind reifen lassen

Haben Sie als Kind Verantwortung für ihre Eltern oder Geschwister übernommen? Falls ja, dann haben Sie viel Gutes dabei gelernt.

Aber: Ihr inneres Kind hat dabei Mangel gelitten. Dieser Mangel kann bis heute in verschiedenen Situationen durchbrechen, und dann fühlen Sie sich so klein wie damals.

Wie können wir diesen Mangel heute ausgleichen und unsere Stärken dabei schätzen lernen, damit das innere Kind reifen kann?

Begeben wir uns auf die Suche.

Inhalte:

- Was ist Parentifizierung?
- Welcher Mangel entsteht dadurch?
- Welche Stärken entstehen dadurch?
- Wie können Mangel und Stärken sich ausgleichen?
- Dem inneren Kind Raum geben und es dadurch reifen lassen
- Angebot: Gebet für TeilnehmerInnen

Referentin: Anne Lamm

Termin: 23. Juni 2018

Den Körper wahrnehmen – sich selbst wahrnehmen

Wir sind als Leib-Seele-Geist-Einheit geschaffen. Jeder eigene Gedanke, jede Emotion und jede Begegnung mit dem lebendigen Gott drückt sich in irgendeiner Form körperlich aus. Leider messen wir der Körperwahrnehmung im Alltag meist zu wenig Bedeutung bei, verstehen irgendwann die Sprache des Körpers und der Seele nicht mehr. Es kommt zu Verwirrungen, Missverständnissen im inneren System, die sich durch psychosomatische Beschwerden, seelische Nöte oder Beziehungsstörungen äußern können.

In diesem Seminar wird es sehr praktisch: Mit Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie horchen, tasten und schauen wir genau hin, wenden uns der Wahrnehmung des Körpers und seiner Bewegung zu und erweitern so die Selbstwahrnehmung. So entsteht wahres Selbst-Bewusstsein: wissen wer und wie ICH BIN.

Methoden:

- Strukturierte Körperarbeit, Übungen der Konzentrativen Bewegungstherapie
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Referent: Ralf Elsner

Termin: 7. Juli 2018

„Da stört mich was!“ –

Umgang mit Aggression und Konflikten

Störungen gehören zum alltäglichen Leben – und doch sind sie so ...störend! Wenn etwas nicht so funktioniert, wie wir uns das vorgestellt haben, dann entstehen Konflikte und Aggressionen: Das ist ganz normal!

Die Frage ist nur, wie wir die Konflikte einordnen und wie wir mit den Aggressionen umgehen: Ob sie uns beherrschen oder ob wir sie unter Kontrolle haben. Ob sie die Beziehungen beeinträchtigen oder ob sie Entwicklungschancen darstellen. Es lohnt sich, das Thema Aggression einmal genauer zu studieren, auch die biblische Sicht ganzheitlich zu verstehen und dann sich selbst und seine Beziehungen daraufhin zu reflektieren. Persönliche Konfliktfälle können gegebenenfalls bearbeitet werden.

Inhalte:

- Wie entsteht Aggression und welchen Sinn hat sie?
- Klassische Konfliktmuster kennen lernen
- Jesus und die Aggression
- Wie Vergeben geht

Methoden:

- Thematische Impulse
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Referenten: Ralf Elsner, Anette Fehrmann

Termin: 29. September 2018

Gesund arbeiten

„Unsere Arbeitswelt ist im Wandel“; „meine Firma macht wieder einen Change“; „ich bin heute nicht mehr so wie damals“... das sind häufige und realistische Aussagen über Veränderungen der Welt an sich, des eigenen Arbeitsumfelds und der ganz persönlichen Situation. Wenn Herausforderungen zur Überforderung werden, dann sind wir von krankmachendem Stress betroffen. Jetzt gilt es neue Wege zu gehen, sowohl auf der individuell-psychologischen Ebene als auch auf der Ebene der Arbeitsumfeldbedingungen als auch mit dem Blick auf den Lebensentwurf als Ganzes.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit Belastungs- und Energiefaktoren im Berufsleben, finden echte Kraftquellen und orientieren uns an Gottes Willen für uns auf Erden. Wir erarbeiten Sinn, Verständnis und Handwerkszeug für Themen aus dem eigenen Berufsleben.

Methoden:

- Thematische Impulse
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Referenten: Ralf Elsner, Anette Fehrmann

Termin: 20. Oktober 2018

„Niemand kann zwei Herren dienen“ – das Geld und die gesunde Seele

Wann haben Sie das letzte Mal offen über Geld gesprochen – über Ihr eigenes!? Das eigene Geld scheint eins der intimsten Themen unserer Kultur zu sein, eins der wohlbehütetsten Geheimnisse. Das darf es natürlich bleiben, auch in unserem Seminar.

Was wir anregen wollen: eine Reflexion über den Einfluss des Geldes auf das eigene Leben, auf Zufriedenheit und Gesundheit. Wir identifizieren den zerstörerischen Geist von Mammon sowie den falschen Geist der Armut und suchen nach den wahren Werten. Damit wir frei sind von Angst, Neid, Gier und falscher Bescheidenheit, damit wir die befreiende Botschaft des Reiches Gottes im Alltag, also auch im Umgang mit Geld, wahr machen.

Methoden:

- Thematische Impulse
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Referenten: Ralf Elsner, Anne Lamm
Termin: 10. November 2018

Arbeit, Beruf, Berufung

Ganz identifiziert zu sein, mit dem, was man tut, bedeutet echte Lebenszufriedenheit und tiefe innere Gewissheit. Dann stimmen Sinn, Berufung, Beruf und Alltags leben miteinander überein. Ein himmlischer Zustand? Ja! Danach sehnen wir uns, wenn wir beten „Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden“.

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns: Was heißt das für die persönliche Berufung, die persönliche Berufsentscheidung? Wie findet man den eigenen, von Gott bestimmten Weg? Und wie kann mit Zweifeln, Irrwegen und Fehlentscheidungen umgegangen werden? Wie lässt sich das in Alltag, Beruf und Gemeinde umsetzen?

Methoden:

- Thematische Impulse
- Einzel- und Gruppenreflexionen

Zielgruppe:

- Junge Menschen in der Berufsfindungs- und Berufsstartphase
- Menschen, die in den Herausforderungen des Alltags nach dem Sinn suchen

Referenten: Ralf Elsner, Anne Lamm

Termin: 24. November 2018

Gruppenkurse

Gut für mich einstehen –

Leben bereichern

Wir alle leben Beziehung in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis, Beruf, Gemeinde – dieses Miteinander ist ein großer Schatz. Aber soziale Fähigkeiten und gute Kommunikation fallen uns nicht einfach in den Schoß. Wie gelingt es, auf sympathische Art Kontakte zu knüpfen? Wie kann ich meine eigenen Wünsche äußern und gleichzeitig die Beziehung nicht gefährden? Wage ich es, einmal „Nein“ zu sagen oder auch mal jemanden um einen Gefallen zu bitten?

An fünf Abenden treffen wir uns in einer festgelegten Gruppe unter der Leitung von erfahrenen Therapeutinnen. Dort findet jeder den Rückhalt, um seine Selbstsicherheit in verschiedenen Übungen weiter aufzubauen. Dieser Kurs basiert auf dem erfolgreichen „Training Sozialer Kompetenzen“ und bietet so eine Fortbildungsmöglichkeit für Jedermann. In Theorie und Praxis wird hier das Selbstbewusstsein gestärkt, um im Kontakt mit anderen Menschen gut für sich einzustehen.

Inhalte:

- die Kunst, Kontakte zu knüpfen
- Bedürfnisse in Beziehungen angemessen vertreten
- eigene Rechte durchsetzen

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Leitung: Almut Steinberg, Anette Fehrmann

Zeit: 19.00–21.00 Uhr

Ort: Ludwigsburg

Termine 1. Kurs:

Dienstag, 20.02./27.02./06.03./13.03./20.03.2018 Kosten bei Anmeldung

bis 20. Januar 100 € ab 21. Januar

120 € inklusive Getränke

Termine 2. Kurs:

Donnerstag, 11.10./18.10./25.10./08.11./15.11.2018 Kosten bei Anmeldung bis 11. September 100 € ab 12. September

120 € inklusive Getränke

Predigtdienste

Surrexit bietet Seelsorge für die ganze Gemeinde – Predigten, die der Seele wohl tun.

Wir kommen gerne zu einem Gottesdienst in Ihre Gemeinde (Umkreis ca. 100km), um den Menschen vor Ort mit Gottes heilsamem Wort zu dienen. Viele haben bereits davon profitiert.

„Es tut der Gemeinde einfach gut!“, so z.B. die Rückmeldung eines Pastors.

Inhaltlich bieten wir biblisch fundierte Auslegung, die in unseren modernen Alltag übersetzt, erstaunlich lebensnah und für jeden anwendbar ist.

Almut Steinberg, ehemalige Gemeinédiakonin, versieht diesen Dienst bereits seit 20 Jahren und ist nach wie vor begeistert von überraschenden Entdeckungen in der Bibel.

Auf spezielle Themenwünsche gehen wir gerne ein. In den letzten Jahren wurden beispielsweise wiederholt diese Predigten angefragt:

- Wie der Allmächtige Ohnmächtige aktiviert – Elia im Burnout
- Wie Jesus uns hilft, geistlich zu wachsen – Jesus und die Ehebrecherin
- Vergebung heißt: Gib' andere frei!
- Gott kann heilen – Hannas Gebet um einen Sohn
- Grenzen und Chancen nutzen, die Jesus bietet
- Lebensgefährliche Dankbarkeit – Ursachen und Folgen – Daniel in der Löwengrube

Weitere Themen können gerne angefragt werden.

Kosten:

Fahrtkosten. Zusätzlich bitten wir um eine Spende.

Bei Interesse: Anfragen an unser Sekretariat

Hans-Sachs-Straße 5 · 71638 Ludwigsburg
Telefon 07141/902827 · E-Mail: info@surrexit.de

Seminare und Vorträge zu seelsorgerlichen und psycho- therapeutischen Themen in Gemeinden und Organisationen

Wir besuchen Sie gerne als Referenten zu Seminaren und Vorträgen vor Ort. Die Themen entsprechen den Seminarthemen in diesem Programm oder unter www.surrexit.de.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir Sie um schriftliche Anfrage mit Angabe des gewünschten Themas, Terminvorschlägen und mit Ihren Kontaktdaten unter

Hans-Sachs-Straße 5 · 71638 Ludwigsburg Telefon
07141/902827 · E-Mail: info@surrexit.de

Kosten:

Werden je nach Anfrage gemeinsam vereinbart

Terminübersicht 2018

Seite

Intensiv-Seelsorgewochen 8

Fr. 09.02.–Mi.14.02.2018

Di. 29.05.–So.03.06.2018

So. 15.07. –Fr. 20.07.2018

Di. 30.10.–So.04.11.2018

Gut für mich eintreten, 1. Kurs (Gruppenkurs) 19

ab Di. 20.02.2018 – fünf Dienstagabende

Gut für mich eintreten, 2. Kurs (Gruppenkurs) 19

ab Do. 11.10.2018 – fünf Donnerstagabende

Tagesseminare

Die Kunst, Grenzen zu setzen 11

Sa. 03.02.2018

Meine Gefühle und ich 11

Sa. 03.03.2018

Vergeben – ja! Aber wie? 12

Sa. 14.04.2018

Wenn Kinder erwachsen werden – rosige Aussichten für die Eltern !?! 13

Sa. 28.04.2018

Narzissmus – gesund oder gefährlich? 13

Sa. 05.05.2018

In Würde wandeln 14

Sa. 09.06.2018

Das innere Kind reifen lassen 15

Sa. 23.06.2018

Den Körper wahrnehmen–sich selbst wahrnehmen 16

Sa. 07.07.2018

„Da stört mich was!“ – Umgang mit Aggression und Konflikten 16

Sa. 29.09.2018

Gesund arbeiten 17

Sa. 20.10.2018

„Niemand kann zwei Herren dienen“ – das Geld und die gesunde Seele 18

Sa. 10.11.2018

Arbeit, Beruf, Berufung 18

Sa. 24.11.2018

Anmeldung

Sie können uns diese Angaben auch mailen an info@surrexit.de.

Seminartitel

Datum

Name, Vorname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift



SURREXITE.V.

Hans-Sachs-Straße5

71638 Ludwigsburg

**Kontakt**

Surrexit e.V. · Hans-Sachs-Straße 5 · 71638 Ludwigs-
burg

Telefon 07141/902827

E-Mail: info@surrexit.de · www.surrexit.de

Bankverbindung

Postbank Karlsruhe

IBAN: DE68 66010075 0135 8577 58 · BIC: PBNKDEFF



Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Baden-Württemberg e.V.