



Die Kreuzbundgruppe St. Peter Waltrop ist zu Gast im Erzbistum Paderborn

Was haben wir für ein wunderschönes Seminar in Paderborn erleben dürfen. Die Vorarbeit, die Ausarbeitung und die Organisation unseres Seminars Persönlichkeitsentwicklung war ein voller Erfolg.

Das Liborianum und sein Team haben uns herzlich und in ganz neu erstrahltem Gewand bei wunderschönem Sonnenschein in Paderborn empfangen. Dieses Haus ist würdig Menschen zu beherbergen und zu versorgen. Unser Dank gilt Herrn Dr. Sosna, Frau Lozano-Bonstein und dem gesamten Hausteam für die hervorragende, achtsame und kompetente Begleitung.

Als Definition von Persönlichkeitsentwicklung erfuhren wir:

Im engeren Sinne bedeutet Persönlichkeitsentwicklung die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der Vergangenheit, mit Gefühlen, Verhaltensweisen, Glaubenssätzen und Gewohnheiten. Das Ziel ist es, als Mensch zu reifen, lebendiger zu werden, so zu leben wie man es möchte. Im Prinzip alles was dazu gehört um ein **freier, selbstbewusster Mensch zu sein und nicht wieder zu saufen.**

In unserem Seminar haben wir uns mit unseren eigenen inneren Anteilen auseinandergesetzt. Wir kennen die Situationen, in denen wir innerlich hin und her gerissen sind. Wir merken, dass uns Entscheidungen unglaublich schwer fallen. Wir ringen innerlich um Lösungen und kommen dabei nicht weiter. Die Schwerpunkte dieses Wochenendes lagen im Sich-Ausprobieren, neue Erfahrungen sammeln und dem Austausch untereinander. Unsere Grundlagen, die wir mitbringen, werden erkannt und erweitert und ermöglichen uns einen sicheren Umgang mit uns selbst.

An diesem Wochenende haben wir unser **inneres Team** kennen gelernt.

Wie lautet mein Name, was kann ich, welche positiven Stärken besitze ich - an welchen möchte ich arbeiten. Welche Gefühle toben in mir.

Im Plenum diskutierten wir die in den Kleingruppen erarbeiteten Ergebnisse – meine Stärken – meine Gefühle - meine Grundlagen.

Ein Hauptthema des Seminars war – die Komfortzone – gewohnte eingefahrene Pfade verlassen.

Die Komfortzone ist die Zone in deinem Leben in der du immer genau das machst was du schon immer gemacht hast. Wir diskutierten und erlebten uns in und außerhalb unserer Komfortzone. In unserer Komfortzone fühlen wir uns sicher, weil wir uns auf gewohntem Terrain befinden. Im Gegenteil dazu ist alles was für uns neu und unbekannt ist nicht mehr in unserer Komfortzone. Alles Neue liegt außerhalb davon und kostet Überwindung und Anstrengung sie zu verlassen. Wir haben unsere Ängste kennen gelernt und mit unseren positiven Fähigkeiten neues ausprobiert. Wir sind sicherer geworden.

Die Erkenntnis/das Ziel ist: **Nicht länger warten – machen!!!**

Wenn wir Dinge umgesetzt haben, müssen wir uns auf jedem Fall belohnen. Das haben wir hier gelernt.

Mit einer Traumreise – der Kuschelraum – Zeit für Umarmungen - haben wir schon mal angefangen uns zu belohnen.

Wir werden die Erkenntnisse, die Ziele und die Motivationen aller Teilnehmer in unsere Gruppenarbeit integrieren.

Begleitet hat uns der Satz von Johann Wolfgang von Goethe:

Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun!

Für die Kreuzbundgruppe St. Peter Waltrop, Gitta und Norbert

Anno September 2020

Wir sind die Guten – denn wir tun was!!!