

## HerbstCamp 2020 - Be Your Self! - So geht Glück

### Seminarpreise:

Pro Person i **EUR 290,00**

Zuzüglich Übernachtung im Hotel ca. EUR 180,00 pro Person im Einzelzimmer inkl. Frühstück, WLAN, Parken.

**Das Camp gilt auch als berufliche Fortbildung** für Personen in therapeutischen, medizinischen, sozialen oder pädagogischen Berufen.

### Seminarzeiten:

Donnerstag, 05. November 2020 ab 15:00 Uhr bis Sonntag, 08. November 2020 um 18:00 Uhr.

### Anmeldung, Informationen, Antworten:

#### PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Energetische Psychologie lernen  
Erwachsenenbildung  
E.T.T., MFT, TAT und BSFF  
Seminare  
Supervision  
Einzelsitzungen  
Psychologische Beratung  
Familien- und Systemaufstellungen

Peter W. Klein

Kleine Höhe 3

D-54531 Manderscheid

Tel. 06572-933620

mail@peter-klein.eu

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.peter-klein.eu](http://www.peter-klein.eu)

#### Kursleitung:

**Peter W. Klein**

Spezialist für Energetische Psychologie, Familiensteller, Coach und Supervisor für Einzelpersonen, Familien, Unternehmen und Teams. 30-jährige Erfahrung in der sozialen und therapeutischen Arbeit mit Menschen. Studium u.a. der Sonderpädagogik und Biologie. Anbieter von Fort- und Erwachsenen-Bildung. Bewusstseinsforscher und Autor.

**Milagros del Carmen Mussler**

Familienstellerin und schamanische Beraterin.



# SO GEHT GLÜCK

Wie wir unser Glück selber schmieden

## HerbstCamp 2020



### HERBSTCAMP 2020

## BE YOUR SELF!

54531 MANDERSCHIED, HEIDSMÜHLE

[www.peter-klein.eu](http://www.peter-klein.eu)

**5. bis 8. November 2020**

# Auszeit vom Alltag



**Etwas für das eigene Wohlbefinden tun... Der Seele wieder Flügel wachsen** und den Alltag hinter sich lassen. Erleben Sie ein ganz besonderes Seminar: **Das HerbstCamp 2020. Das Thema dieses Camps ist: Glück und Zufriedenheit.**

**Wie geht Glück? Wie wir unser Glück selber schmieden. Wie wir ein glückliches Leben führen.**

Wir Menschen wollen langfristig zufrieden sein. Wie kann man selbst dazu beitragen? Glückseligkeit lässt sich bis zu einem gewissen Grad lernen. Und es lässt sich trainieren. Neueste Erkenntnisse und Geheimnisse aus Neurobiologie, Hirnforschung und positiver Psychologie unterstützen uns dabei.

«Glück» wird häufig als subjektives Wohlbefinden verstanden: Dies heisst, dass es einem emotional gut geht. Aber auch, dass man sein Leben als gut bewertet und mit seinem Leben zufrieden ist. Kurz: Lebenszufriedenheit und emotionales Wohlbefinden. Wir üben das gemeinsam.

Dazu gehört die faszinierende Entdeckung unserer Stärken. Wir entdecken die sechs **Leit-Aufträge für unser Leben** und die **Säulen des Glücks**. Indem wir den Blick abwenden vom Defizitären und auf unser Gutes lenken, erfahren wir neue Seelenkräfte in uns. Wir lernen, wie wir emotional **aufblühen**.

Eigene Anliegen können gerne mitgebracht werden. Ohne Leistungsanspruch, Hektik oder Druck. Ohne "Ich muss" oder "Ich soll." Ohne Bewertung. Selbstbewusst und selbst-verantwortlich. Wertschätzend. Wohlwollend. Achtungsvoll.

Eine kleine **Auszeit** vom Alltag mit Wirkungen.

Mögliche Ergebnisse und Wirkungen sind zum Beispiel (Zitate von früheren Teilnehmerinnen und Teilnehmern): „... erweitert - innerlich gestärkt - entspannter - bewusster - achtsamer - gerüstet - bereichert durch neue Erfahrungen - aufgeräumter. Versöhnter mit unserer Vergangenheit und mit uns selbst. Es hat viel in Bewegung gebracht.“

Wirkungsvolle **Werkzeuge** und konkrete Techniken für zu Hause und den Alltag werden an die Hand gegeben. [www.peter-klein.eu](http://www.peter-klein.eu)

# HerbstCamp 2020 - Be Your Self!

Gute Gefühle sind nicht nur Schicksal, sondern lassen sich antrainieren. Das Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Es geht darum, ein Empfinden von Zufriedenheit zu entwickeln. Im Camp erleben und erlernen wir, wie das geht. Durch Übungen, besondere Techniken. Filmbeiträge, gemeinsame Gespräche und vieles mehr.

**Entspannung und Lebensfreude:** Im Herzen der Vulkaneifel, fernab von jeder Hektik, befindet sich die Heidsmühle. Eine traumhaft gelegene Anlage am Ufer der kleinen Kyll und am „Achtsamkeitspfad Kleine Kyll“. Das Seminarhotel Heidsmühle wird bereits in der fünften Generation als Familienbetrieb geführt und ist vor allem aufgrund ihrer außergewöhnlichen Lage, der frischen Küche und der hauseigenen Konditorei weit über die Grenzen der Vulkaneifel als Ausflugsziel bekannt. **Genießen** Sie es, in den besonders ruhigen Hotelzimmern auszuschlafen, nach Herzenslust zu schlemmen oder im idyllischen Park Fische und Enten zu füttern. Die Umgebung mit ihren Wäldern, den Manderscheider Burgen, dem Lieserpfad und den Maaren lädt ein zum Atemholen, Ausruhen, Entdecken und Spazieren gehen. In der Heidsmühle steht uns ein Saal zur Verfügung.

Seminarhotel: **Hotel - Café - Restaurant Heidsmühle, Mosenbergstraße 1, D-54531 Manderscheid. [www.heidsmuehle.de](http://www.heidsmuehle.de).** Und: Wir lieben Hunde. Sie dürfen gerne mitgebracht werden..

**Zeitraum: Donnerstag bis Sonntag, 05. bis 08. November 2020**



**HerbstCamp 2020: Auszeit vom Alltag**

Das Camp gilt auch als berufliche Fortbildung für Menschen in therapeutischen, sozialen, pädagogischen und medizinischen Berufsfeldern. Hier eine Übersicht über einen Teil der fachlichen Inhalte. Das Camp kann als Fortbildung bescheinigt werden und ist dann steuerlich absetzbar. Der Titel der Fortbildung lautet:

„Positive Psychologie und Psychologie der Zeitperspektiven. Theorie und praktische Anwendung.“

Fachliche Inhalte:

© Peter Wilhelm Klein

# R.E.M.T.A.P.

DIE SÄULEN DES WOHLGEFÜHLS - DIE SCHLÜSSEL ZUM GLÜCKLICHSEIN - zu Resilienz und Autonomie



Wie können wir unser Glück, also unser langfristiges Wohlbefinden, selber schmieden? Uns unseren Stärken, unserem Guten und seiner Kraft bewusst werden - so, dass es nicht nur gedacht, sondern gefühlt wird? Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur Resilienz entstehen. Ressourcen aufbauen? Das gelingt mit dem **R.E.M.T.A.P.** - Modell.

Kann der Kontakt mit dem eigenen Guten, dem Stärkenden und Vitalen eine Veränderung bringen? Wirkungsvoll sein? Ist die Verbindung mit den eigenen positiven Innenwelten hilfreich? „Ja“ sagt die positive Psychologie. Sie belegt das mit inzwischen unzähligen Studien mit vielen tausend Probanden, welche zum Teil über Jahrzehnte hinweg durchgeführt wurden.

***Wer, wenn nicht Du, kann Dein Leben verbessern?***

# R.E.M.T.A.P.

**Was bedeutet diese Abkürzung? Sie steht für:**

1. **R**elationships - Positive Beziehungen aufbauen
2. **E**ngagement - Engagement, Leidenschaft
3. **M**eaning - Bedeutung, Sinn im Leben
4. **T**ime-Perspektive - Zeit-Perspektiven optimieren
5. **A**ccomplishment - Ziele und Erfolge haben
6. **P**ositive Emotions - Positive Emotionen erzeugen.

Dies sind die Schlüssel zum Wohlbefinden. Für ein glückliches Dasein. Für ein Mehr an positiven Emotionen, Sicherheit und gute Beziehungen - zu anderen Menschen wie auch zu den überaus wichtigen stärkenden Zeitperspektiven. Diese Methode beschreibt, wie es geht.

## **AUFWACHEN AUS PROBLEMTANCEN UND PROBLEMSTRUKTUREN**

**R.E.M.T.A.P.** beinhaltet ein gewisses Verständnis von Glücklichkeit und Wohlbefinden. Ausserdem Wege, Methodik und Vorgehensweisen, durch die sich solche Ziele erreichen lassen. Techniken zur Selbsterkenntnis, Mentaltechniken und Aufstellungs-Settings. Es führt weg vom Analytischen und vom Defizitären, welche den Schwächen, dem Trauma, dem Leid, dem Negativen die volle Energie gibt - und lenkt die bewusste Aufmerksamkeit auf eine neue Art des Denkens, Erinnerns und Erfahrens. Dem Erfahren der individuellen Stärken und diverser Möglichkeiten, Emotionen zum Aufbau von Ressourcen zu nutzen. Einen neuen Zugang zu den eigenen Gedächtnisinhalten zu gewinnen, um Zeitperspektiven zu optimieren.

Es handelt sich dabei um kein abgehobenes Konzept von Glück, sondern um ein geerdetes und alltagstaugliches System. Es ist im Alltag praktikabel und leicht anwendbar.

Diagnostisch werden bei diesem Ansatz nicht die Verletzungen und Wunden, Schwächen und Symptome in den Blick genommen. Keine Ursache-Wirkungs-Konstruktionen hergestellt, welche eine negative Vergangenheit in ihrer Bedeutung und Wirkung überhöhen. Die Methode verzichtet

weitgehend darauf, die eigene Innenwelt sowie die Aussenwelt negativ zu deuten. Dies ist zunächst ungewohnt, sind wir doch durch unsere Sozialisierung darauf konditioniert, das Negative, Dunkle, Defizitäre mit hoher Sicherheit zu erkennen, darauf emotional sowie gedanklich zu reagieren und für eventuelle Symptome oder Probleme in unserem Leben verantwortlich zu machen.

## **INTERPRETATIONEN DES LEBENS**

Vielfach haben Menschen eine Fehlinterpretation des Lebens, ihrer Gefühle, ihrer Wahrnehmung und ihrer Umwelt erworben. Sie leben dann in einer gedanklichen Welt, wo alles negativ / dunkel / gefährlich / unsicher / verwirrend / destruktiv ist – insbesondere das eigene Dasein. Dadurch entstehen viele Ängste, Depressionen, das Empfinden von inneren Blockaden. Ein Selbstbild, welches nicht mit der eigenen Persönlichkeit übereinstimmt. Das Gefühl, das etwas fehlt. Ein gewisses Bedürfnis, andere über sich bestimmen und sich von anderen und deren Absichten steuern und führen zu lassen. Manipulierbar, verführbar und unfrei im eigenen Fühlen und Denken - und interpretieren des Lebens.

So entsteht die Gefahr, sich von kollektiven Ängsten und abträglichen gedanklichen und emotionalen Strömungen infizieren zu lassen. Diese Strömungen richten sich gegen einzelne Menschen oder Menschengruppen, indem diese zu Sündenböcken gemacht werden. Oder das In-Aussicht-Stellen einer Apokalypse führt wie schon so oft in der Menschheitsgeschichte zu irrationalen Handlungen.

Aber schon mit sich selbst hat man genug zu tun, mit den kreisenden Gedanken im Kopf und seinen Gefühlen, die überwiegend negativ sind. Mit diesen Fragen nach dem „Warum“ oder den Überlegungen zum Thema „Was wäre wenn?“ Davon überflutet lebt es sich deutlich schwieriger. Überflutet ist hier wörtlich gemeint - in Bezug auf die Stresshormone und Neurotransmitter, welche wir dann produzieren. Unser ganzer Körper ist dann angefüllt mit diesen Botenstoffen, welche Alarm signalisieren, uns zum Flüchten oder Kämpfen vorbereiten wollen. Er steht unter Stress. Was in einzelnen Situationen lebensrettend sein kann und unserem Überleben dient, wirkt, wenn wir uns dauernd in diesen Zuständen befinden, abträglich, ausbrennend und krankheitserzeugend.

Menschen sind jedoch dazu in der Lage, andere Denkprozesse zu erwerben. Sie sind dazu fähig, zu lernen, die schönen Seiten des Lebens zu sehen. In Kontakt mit ihren Stärken zu sein. Sich selbst zu vertrauen. Ihre Gefühle bewusst zu verändern. Hin auf mehr positive als negative Gefühle.

## **VERZICHT**

Der hier vorgestellte Ansatz ermöglicht auf eine zunächst eher ungewohnte Weise, Zugang zu wesentlichen und stärkenden emotionalen und seelischen Anteilen zu erhalten - ohne in das sonst so wichtige Defizitäre abzugleiten. Er verzichtet darauf, negativer Vergangenheit Kontrolle über

Fühlen und Denken des Klienten zu geben. Es lehrt den Verzicht darauf, das Leben, die Wirklichkeit, das eigene Dasein oder das der Anderen negativ zu interpretieren und zu deuten.

**R.E.M.T.A.P.** führt in eine andere Art der Deutung und Auslegung von dem, was wir wahrnehmen. Fördert das, was ohnehin in jedem von uns angelegt, aber meist unbewusst ist: Stärken, Gutes und positive Vergangenheit. Die Fähigkeit, mehr und mehr ins Hier und Jetzt einzutauchen. Wie ein Kind in einer wundervollen Art des Gegenwartshedonismus zu sein. Die Gegenwart zu nutzen, um eine bessere Zukunft zu entwickeln. Vieles von dem, was wir und wünschen, ist schon in uns da. Zum Beispiel haben wir unzählige positive und aufbauende Situationen in unserem Leben erlebt. Stärkende Begegnungen und Beziehungen haben uns Kraft und Selbstvertrauen gegeben.

Aber die Fähigkeit unseres Gehirns, uns vor Gefahren zu bewahren, lässt uns immer und immer wieder, völlig selbstverständlich, auf das Defizitäre, das Fehlerhafte, Angstmachende fokussieren. Dass es auch eine andere Seite gibt, können wir uns nur mit Mühe vorstellen oder fühlen.

## **WEGE IN DIE KRAFT**

Das **R.E.M.T.A.P.** - Modell fragt weniger nach dem Warum oder dem Wieso. Auch nicht danach, wer die Schuld dafür trägt, wen man dafür verantwortlich machen kann. Vielmehr lenkt es den Blick auf das Gute, was bereits vorhanden ist:, arbeitet es heraus und stellt es in dem Mittelpunkt. Es schaut auf Kräfte, Stärken, Wege und auf positive Emotionen:

- individuelle Stärken, Charakterstärken und Werte finden
- positive Erinnerungen nutzen
- Fähigkeit, Emotionen zum Ressourcenaufbau zu verwenden
- Fähigkeit, Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu ankern
- Selbstwirksamkeit und Kontrolle über die eigenen Emotionen lernen
- stärkende Bindungen und Beziehungen entwickeln
- Erfolgserlebnisse erkennen und haben
- Fähigkeit, Zukunft zu erschaffen durch Vorstellungskraft und dem Willen, für sie zu arbeiten

Durch die **Kombination von mentalen Übungen und Elementen aus der Aufstellungsarbeit** ist die Arbeit in hohem Masse ganzheitlich und wirkungsvoll. Dies bewirkt einen raschen Aufbau von Ressourcen, guter Stimmung und von Wohlgefühl. Der unbewusste Zugang zu en stärkenden

Persönlichkeitselementen wird verbessert und vertieft. Die eigene Persönlichkeit mit ihren guten Elementen tritt zutage und entwickelt sich auf gute Weise weiter. In der Tat entsteht durch neues Wissen über sich selbst mehr Selbst-Bewusstsein.

Durch diese Arbeitsform unterbleiben „Erstverschlimmerungen“ und Retraumatisierungen. Negative Erfahrungen oder Trauma werden dabei nicht ignoriert oder verdrängt. Lösungen ergeben sich dabei fast automatisch im Zuge des Zugewinns an innerer Kraft, Selbstvertrauen und neuer Energie. Somit lässt sich negative Vergangenheit sehr viel einfacher und schneller verarbeiten.

Die Auseinandersetzung mit den negativen Aspekten der eigenen Vergangenheit gelingt viel leichter, wenn man sich getragen erfährt von Stärken und positiven Aspekten des eigenen Seelischen. Unter dem Einfluss des Wissens der eigenen Stärken und positiven Erfahrungen verändert man sich schneller und leichter.

**Wir laden herzlich ein zum HerbstCamp 2020!**

**Peter W. Klein und Team**