

# „Die Kraft der Gefühle“ – Intensivseminar I

- ein Erfahrungsraum für bewusstes Fühlen-

28.11.2019 - 01.12.2019 im Seminarhaus Eulenspiegel  
in Zimmern-Flözlingen / in der Nähe von Freiburg  
(auch als Einstieg in eine Jahresfortbildung möglich)

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

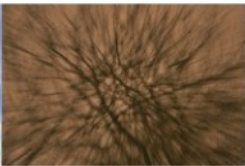
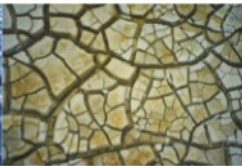
*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



„Jeder von 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 daraufgelegt, 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.

Das Intensivseminar „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.

Diese Arbeit richtet sich an Menschen, 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.

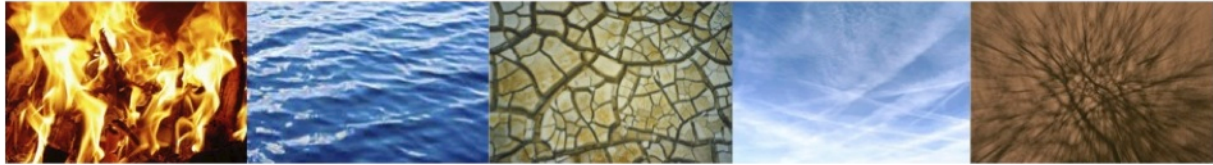
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



28.11.2019 - 01.12.2019 - 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.

Dieses Intensivseminar ist wie eine ausgedehnte Reise in vielleicht unbekannte Bereiche deines Gefühle-Dschungels, die dich tief berühren und verwandeln kann. Es 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. Hierfür bekommst du nach dem Seminar ein umfangreiches „Follow-Up“ bestehend aus mehreren Impulsmails, die die Inhalte noch mal Schritt für Schritt für dich aufbereiten und dich mit Übungen und wenn du möchtest einem Anker austausch darin unterstützen, das im Seminar erfahren in deinem Leben lebendig werden zu lassen.

Wenn du nach dem Intensivseminar I „Die Kraft der Gefühle“ im Eulenspiegel Lust hast, auch die Folgeseminare zu besuchen, kannst du im Jahr 2020 an einer der beiden Jahresfortbildungen in Deutschland bei Augsburg oder in Österreich bei Linz teilnehmen. Jedes Seminar ist jedoch eine in sich abgeschlossene Einheit. Du kannst als noch dem Intensivseminar I frei entscheiden, ob und, wenn ja, wann du mit den Intensivseminaren II und III weitermachen möchtest. Informationen zu den weiteren Terminen findest du auf der nächsten Seite.

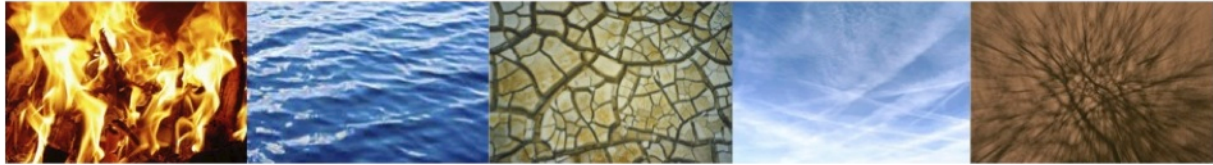
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Was, Wann, Wo & Wieviel im Überblick

### Seminarort Intensivseminar I:

Seminarhaus Eulenspiegel  
Bergstraße 41-43  
78658 Zimmern-Flözlingen  
e-mail: [post@positionstheater.de](mailto:post@positionstheater.de)

### Seminargebühr & Anmeldung:

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

(\*Gültig bei Anmeldung bis 12 Wochen vor Beginn des Seminars,

\*\*gültig bei Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn des Seminars mit eingegangener Anzahlung)

Bitte melde dich direkt über das Kontaktformular auf der Webseite an:

<https://www.kraftdergefuehle.de/anmeldung>

Kontoinhaber: Jana Greber, GLS Bank Bochum,

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

### Verpflegung /Unterkunft:

Zimmer und Verpflegung im Eulenspiegel:

EZ 80-85 € / DZ 70-75 € / MZ 60-65 €

Bitte gib bei deiner Anmeldung deinen Zimmerwunsch mit an. Die exakten Zimmerpreise können erst ermittelt werden, wenn die Gruppengröße feststeht.

Im Preis inbegriffen ist biologische, vegane Vollpension und Sauna!

### An- & Abreise:

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

Wenn du nach dem Seminar weitermachen möchtest, gibt es 2020 folgende Termine:

1. Jahresfortbildung "Kraft der Gefühle" 2020 in Deutschland bei Augsburg:

13.02. - 16.02.2020 - „Die Kraft der Gefühle“ - Intensivseminar I

18.06. - 21.06.2020 - "Drama lässt grüßen" - Intensivseminar II

15.10. - 18.10.2020 - "Heilung ist ein Raum" Intensivseminar III

1. Jahresfortbildung "Kraft der Gefühle" 2020 in Österreich bei Linz:

12.03. - 15.03.2020 - „Die Kraft der Gefühle“ - Intensivseminar I

16.07. - 19.07.2020 - "Drama lässt grüßen" - Intensivseminar II

29.10. - 01.11.2020 - "Heilung ist ein Raum" Intensivseminar III

(Detaillierte Information zu den Jahresfortbildungen schicken wir auf Anfrage gerne zu.)

### Informationen und Kontakt:

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

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 breiten Wissen in den verschiedenen traumatherapeutischen 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 pädagogischen/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 Facetten 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.“*



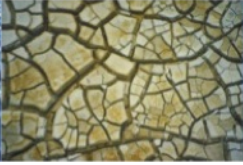
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Co-Leitung:



Sid C. Cordes studierte Schauspiel, Psychologie und Informatik und steht gerade kurz vor dem Abschluss der vierjährigen Ausbildung zum ‚Somatic Experiencing‘-Traumatherapeuten. Außerdem leitet er regelmäßig Jugend-Workshops zum Thema Sexualität und Beziehung. Sein Ansatz nicht mehr dienliche Muster in Frage zu stellen und neue Räume zu erschließen ist sehr körper- und ressourcenorientiert.

*„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 ich daraus das Beste machen kann. Wunderbar finde ich, dass mir mit diesem Verständnis ein Entscheidungs- und Handlungswerkzeug offenbart wird, das an die Stelle von meist alten und anstrengenden Gedanken eine unmittelbare und lebendige Kraftquelle setzt.“*

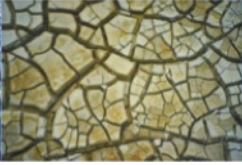
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Assistenz:



Juana Kofler ist Grund- und Hauptschullehrerin in den Fächern Sport, Musik, Deutsch und Theater, sie arbeitet an der Pestalozzi Grundschule in Freiburg und ist Mutter von zwei Töchtern. Zusätzlich ist sie praktizierende Yoga und Meditationslehrerin und hat eine langjährige Ausbildung in Prana Helling. Als Gefühle- und Beziehungs-forscherin bietet sie Workshops und Projektwochen in Schulen als Emotion Coach an, sowohl

für Schüler und Schülerinnen wie auch für Lehrer oder Studierende. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der praktischen Ausbildung sozialer und emotionaler Kompetenzen.

*„Gefühle sind für mich wie ein roter Faden, dem ich folgen kann und der mir unmittelbar anzeigt wie ich mit mir und meiner Umgebung in Beziehung treten kann. Weiter bedeutet Fühlen für mich wieder und wieder ganz im Körper anzukommen und mir meiner puren lebendigen Essenz bewusst zu sein. Wenn ich ein JA zu meinen Gefühlen habe, fühle ich mich RICHTIG, FLIESSEND, KRAFTVOLL. Jeden Tag aufs Neue sind Gefühle für mich eine Straße der ich folge um die tiefen meines Seins wahrzunehmen. Für diese Straße, die Werkzeuge und Methoden, den Gefühlskompass und die dadurch entstandenen Landkarte in mir, auf die ich durch die Arbeit mit Chiara Greber gestoßen bin, bin ich unglaublich dankbar.“*

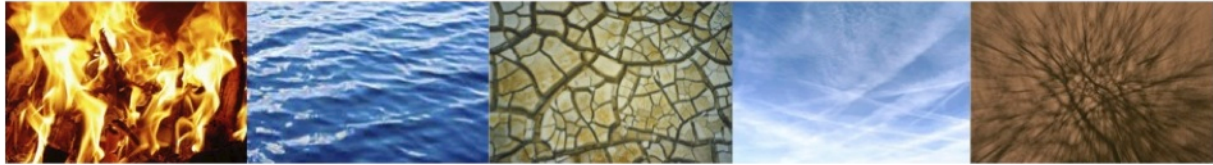
Wut

Trauer

Angst

Freude

Scham



## Teilnehmerstimmen:

„Ich habe unzählige Seminare zum Thema Spüren 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

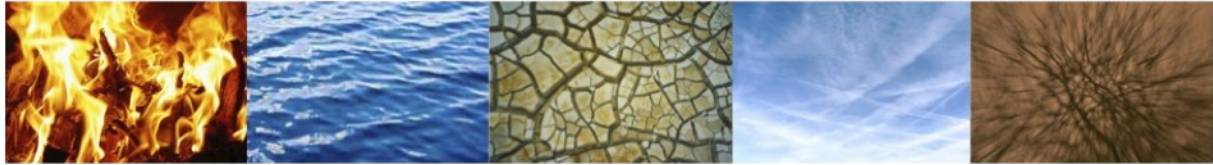
*Wut*

*Trauer*

*Angst*

*Freude*

*Scham*



„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*