

FreiTags-Seminar 'Grenzen'

Das Seminar

Lernen lebt von der Kunst des Dranbleibens. Regelmässige Brückenpfeiler in Form von eintägigen Seminaren können den persönlichen Lernprozess unterstützen. Die EA ist zu vielschichtig, zu themenreich und zu mächtig, als dass sie sich in einem dreitägigen Seminar vermittelt liesse. Das existenzielle Paradigma lässt sich am besten schrittweise entdecken. Dieses FreiTags-Seminar ist eine Möglichkeit innezuhalten, sich mit einem weiteren Kernthema der EA vertiefter auseinanderzusetzen und so am EA-Teppich weiter zu weben. Dieses FreiTags-Seminar ist eine Möglichkeit innezuhalten, sich mit einem weiteren Kernthema der EA vertiefter auseinanderzusetzen und so am EA-Teppich weiter zu weben. Das Schwerpunktthema dieses Seminars ist das Thema 'Grenzen'.

Grenzen und Begrenzungen gehören zum Menschsein. Der Mensch ist den Bedingungen der Realität unterworfen. Man ist jedoch nicht einfach bestimmt und gänzlich festgelegt – man kann sich ihnen stellen und mit ihnen umgehen. Grenzen sind ein vielschichtiges, ambivalentes und komplexes Thema. Man erlebt sie vielleicht, wenn man an sie stösst oder sie überschreitet. Manche Grenzen existieren nur in unserer Vorstellung. Grenzen können der persönlichen Reifung dienen. Wachstum geschieht an Grenzen. Grenzen sind aber oft auch mit Verzicht verbunden und können Leid verursachen. Es gehört zu einer wichtigen Aufgabe des Lebens, mit Grenzen in einen guten Umgang zu kommen. Vielleicht ist Leben sogar die Kunst im Umgang mit Grenzen? Und vielleicht ist auch ein Reifemerkmal, sich in der Begrenztheit anzunehmen.

Themen und Inhalte

- Existenzielles Verständnis von Grenzen
- Das Wesen von Grenzen
- Der Wert und die Ambivalenz von Grenzen
- Äussere und innere Grenzen
- Freiheit und Grenzen
- Nützliche Grenzen – hinderliche Grenzen
- Persönlicher Umgang mit Grenzen
- Mit Grenzen operieren lernen
- Grenzen kennen und anerkennen
- Mut, Demut und Gelassenheit im Umgang mit Grenzen
- Grenzen verschieben, erweitern und ausdehnen
- Grenzgänger:in sein
- Grenzen setzen – sich abgrenzen
- Werte als Grenzwerte

Zielgruppe und Teilnehmende

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit dem Thema 'Grenzen' persönlich und allenfalls auch professionell auseinandersetzen möchten. Klassische Berufsgruppen sind beispielsweise Coaches, Beratende, Trainer:innen, HR Professionals, Fachpersonen aus sozialer Arbeit, Medizin, Sport, Seelsorge und Psychotherapie, Team- und Organisationsentwickler:innen, Führungskräfte und Lehrpersonen.

Voraussetzungen

Das Einführungsseminar in die Existenzanalyse wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung. Das Seminar eignet sich auch, um die Existenzanalyse kennen zu lernen.

Datum der Durchführung

Freitag, 12. September 2025

Ort

Schloss Greifensee
Im Städtli 24
8606 Greifensee
www.schlossgreifensee.ch

Kurszeiten

08.30 bis 17.00 Uhr

Kosten

Die Seminargebühr beträgt CHF 440.-
Die Kosten für das Mittagessen sind inbegriffen.

Anmeldung

Anmeldung bitte via Anmeldeformular auf der website: www.st-marti.ch. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung.

Rücktrittsklausel

Bei einem Rücktritt nach der verbindlichen Anmeldung gilt folgende Regelung: Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn werden die vollen Seminarkosten sowie die Seminarpauschalen in Rechnung gestellt. Diese Regelung entfällt, wenn eine Ersatzperson gestellt wird.