

Seminar „Glück“ vom 20.- 22. September 2019

Dozentin Cornelia Ahlers

Hallo Freunde,

ich komme aus 29633 Munster und ich war sehr gespannt auf das Seminar „Glück“ in Hustedt.

Als erstes hatte ich beschlossen, dort glücklich anzureisen. Da am Freitag, 20.09., tolles Wetter war, beschloss ich, mit dem Fahrrad ins 40 km entfernte Hustedt anzureisen.

Gesagt, getan! Ich schnallte also meine Tasche auf den Gepäckträger und los ging es!

In Hermannsburg machte ich eine längere Pause mit Kaffee und Kuchen. Hatte ich mir verdient.

Nach insgesamt 3 Stunden Fahrt kam ich völlig erledigt aber zufrieden in Hustedt an. Ich bezog mein Zimmer.

Da ich einige Teilnehmer kannte, begrüßten wir uns herzlich.

Um 18 Uhr gab es Abendbrot beim reichlichen Buffet. Ich war überwältigt.

Anschließend traf sich unsere Gruppe mit der Dozentin Conny im Seminarraum und es wurden erstmal ein paar allgemeine Dinge besprochen, wann die Essenspausen stattfinden, Kaffeetrinken, Raucherpausen, etc.. Danach haben sich jeweils 2 bis 3 Leute zusammengetan und sich gegenseitig „ausgefragt“. Danach musste einer den anderen in der Gruppe vorstellen.

Am nächsten Morgen ging es nach einem reichhaltigen Frühstück weiter.

In Gruppenarbeit wurden Sprüche über das „Glück“ erarbeitet, die dann zusammen auf die Flipchart geschrieben wurden. So nach und nach sind wir alle Punkte durchgegangen. Außerdem haben wir Entspannungsübungen bei schönstem Sonnenschein draußen gemacht.

Folgende Sprüche habe ich verinnerlicht an diesem Tag:

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie vergebens auf das große Glück warten!“

„Ich fragte eine Schnecke, warum sie so langsam sei. Sie antwortete, dadurch habe sie mehr Zeit die Welt zu sehen!“

D.h. für mich, dass ich trotz vieler Niederlagen in meinem Leben, sehr glücklich und zufrieden bin.

Ich nehme es seit diesem Wochenende richtig wahr und bin froh und stolz über das, was ich erschaffen habe.

Sonntagmorgen nach dem Frühstück gab es die letzte Arbeitseinheit und es fand ein Abschlussgespräch statt.

Petra Jaklitsch