

Mitten im kalten Winter



**”Im tiefsten Winter erkannte ich, dass in mir
ein unbesiegbarer Sommer wohnt,,**



Albert Camus

Die Weihnachtsgeschichte führt uns mitten hinein in eine abenteuerliche Reise der eigenen Lebensgeschichte.

- Jede Figur der Weihnachtsgeschichte ist Repräsentant menschlicher Verhaltensweisen, die in der Dramaturgie der Geschichte Aufgaben zu lösen hat.
- Übertragen auf die eigene Biografie werden die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten aufgezeigt und in welcher Weise eine Umsetzung erfolgen kann.
- So führt uns die Weihnachtsgeschichte mitten hinein in eine abenteuerliche Reise der eigenen Lebensgeschichte.
- Zudem zeigt sie uns einen sicheren Weg, wie wir unsere Aufgaben meistern können und wir die Schönheit des Lebens erkennen.

Figuren	Merkmale der Repräsentanten und ihre psychologische Bedeutung	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung für die eigene Entwicklung • Welche Lebensphase steht besonders im Vordergrund
Engel 		<p>Was sagt mir mein Engel? Was empfiehlt mir mein Engel? Was erzählt mir mein Engel? Welche Botschaften kommen aus dem Unbewussten? Welche Empfehlungen stammen aus dem Unbewussten? Was erzählt mir mein Unbewusstes?</p>
Joseph 		<p>Welche Männer kenne ich, die Josephsqualitäten leben? Bei welchen Männern vermissem ich Josephsqualitäten? Lebe ich selbst Josephsqualität, wo, wie?</p>
Maria 		<p>Gibt es Lebensbereiche, die ich mit jeder Minute ohne Vergangenheit leben möchte? In welchen Lebensbereichen und Beziehungen möchte ich die Gegenwart ohne die belastende Vergangenheit leben?</p>

Figuren	Merkmale der Repräsentanten und ihre psychologische Bedeutung	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung für die eigene Entwicklung • Welche Lebensphase steht besonders im Vordergrund
<p>Christkind</p> 		<p>Was in mir möchte neu geboren werden? Wo finde ich das Licht in mir? Wo finde ich die Quelle in mir?</p>
<p>Drei Könige</p>  <p>Hirten</p> 		<p>Gelingt es mir, Verstand und Gefühl zu vereinen?</p> <p>Wo ist es mir gelungen?</p> <p>In welchen Situationen hätte ich vermehrt auf die Vereinigung von Gefühl und Verstand achten sollen?</p>

Figuren	Merkmale der Repräsentanten und ihre psychologische Bedeutung	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung für die eigene Entwicklung • Welche Lebensphase steht besonders im Vordergrund
Wirte 		<p>In welchen Bereichen grenze ich mich ab?</p> <p>Wo lebe ich die Abgrenzung übermässig?</p> <p>Wie fühlt es sich an, wenn ich Abgrenzung lebe?</p>
Herodes 		<p>Gibt es „Dinge“ in dieser Welt, die ich am liebsten vernichtet sehen möchte?</p> <p>Gibt es Eigenschaften in mir, die ich nicht haben möchte?</p>



Hier geht es zum [FSB-Büchershop](#)



ONLINE FSB-Wintercamp

«Frauen lassen Frauen nicht im Regen stehen»
Julia Onken: Institution für Bildung und Begegnung

Sonntag 04. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Kommunikation mit Herz - authentisch, klar, wertschätzend Selbstgespräche, Körpersprache, Emotionen - selbst unsere Sehnsüchte und Sorgen bringen sich zum Ausdruck. Wir erforschen unsere innere Stimme, verbinden uns mit unserem Herz, für eine klare und wertschätzende Kommunikation. Irene Fehr	
Montag 05. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Trauer verstehen: Schreibend zu innerer Ruhe Trauer begegnet uns immer wieder – als Schmerz, Wehmut oder Erschöpfung. Jeder Mensch trauert anders. In diesem Seminar verstehen wir Trauer als natürlichen Prozess des Wandels und erforschen sie schreibend – auch jenseits von Abschieden durch den Tod. Helene Inderbitzin	
Dienstag 06. Januar 2026 9:30 – 16:30 Uhr	Inspirationen und Methoden für den entspannten Alltag Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen stetig – Veränderungen werden schneller und komplexer. Dieser Seminartag bietet Ihnen praxisnahe und sofort anwendbare Strategien, um innere Stabilität und Gelassenheit im Alltag zu stärken. Daniela Brandenburg	
Mittwoch 07. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Biografische, kreative Schreibwerkstatt <i>Entdecke die Schätze in Dir</i> Durch kreative Schreibmethoden erforschen wir die Schätze und erfahren, dass biographisches, kreatives, Schreiben eine spannende Reise zu sich selbst ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sr. Birgit Reutemann	
Donnerstag 08. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Das innere Kind Plötzlich ist es da, das Kind in dir, das den Aufbruch will, in ein anderes Leben. Das Kind, das sich endlich zeigen darf, das gesehen werden möchte. Es wartet darauf, geliebt zu werden. Die ersten Jahre der Kindheit prägen den Menschen, was er daraus macht, liegt wesentlich an ihm. Gertraud Deisenrieder	
Freitag 09. Januar 2026 9.30 - 16.30 Uhr	Neue Wege beschreiten <i>Sich erkennen und entfalten</i> Biografie-Workshop für Frauen, die all ihre Facetten, verborgenen Talente und ihr volles Potenzial entdecken möchten. Mit neuen Erkenntnissen starten Sie bewusst, mutig und authentisch in frische Lebenswege – Schritt für Schritt. Jetzt! Nadine Eichenberger	

Wintercamp: CHF 48.- pro Workshop

Schreibschule

Ich schreibe, um zu erfahren, was ich fühle – was ich denke – was ich will



Menschen, die schreiben, erfahren was sie denken.

Menschen, die erfahren, was sie denken, wissen was sie wollen.

Menschen, die wissen, was sie wollen, lassen sich nicht für fremde Zwecke einspannen, sondern gehen ihren Weg.

<p>Dipl. Schreibpädagogin FSB Kurs- und Workshops leiten: Andere anleiten, die eigene Biografie aufzuschreiben <i>Präsenz-Lehrgang</i> Start: 15. Jan 26 <i>Online-Lehrgang</i> Start: 29. Aug. 26</p>	<p>Dipl. Schreibtherapeutin FSB <i>Online-Lehrgang</i> Anwendung in Einzelberatung und Coaching Start: 23. April 26</p>
<p>Autobiografisches Schreiben Eigene Lebensgeschichte erforschen Lebensthemen entdecken Dem eigenen Schicksal auf der Spur <i>Online-Seminar</i> Start: 17. Jan 26 <i>Präsenz-Seminar</i> Start: 31. Aug. 26</p>	<p>Poesie und Sprache <i>Online-Seminar</i> «Im Anfang war das Wort» Heilender Umgang mit Laut und Sprache Lyrische Notfallapotheke 3. – 5. Juni 26</p>
<p>Garantiert schreiben lernen <i>Online-Seminar</i> Schreibhemmungen erkennen Schreibblockaden überwinden Kreative Methoden anwenden 30. April – 2. Mai 26</p>	<p>10. Bodensee-Schreibwettbewerb Die Preisverleihung findet am Online-Kongress, 31. Okt. 2026 statt.</p>
<p>Schreiben als Selbsttherapie <i>Online-Seminar</i> Ballast abwerfen Schmerzliches verarbeiten Lebenssinn erkennen Start: 23. April 26</p>	<p>Schreibkongress SA 31. Oktober 2026 <i>Online</i> Preisverleihung Lesung der Texte Kriterien für gute Texte</p>
<p>Schreib Dein Buch <i>Online-Lehrgang</i> Für Dich. Für Deine Familie. Für andere. Bedingungen zur Veröffentlichung Start: 28. April 26</p>	<p>PR in eigener Sache <i>Online-Seminar</i> Wie präsentiere ich mich als Autorin? Lesungen Diskussionen Interview, TV-Auftritt Wie mache ich mein Buch bekannt?</p>

10. Bodensee-Schreibwettbewerb 2026

Schreibschule des Frauenseminars Bodensee



„Ausgerechnet heute, sagte das Schicksal“

„Worte, die nie ausgesprochen wurden“

“Zwischen zwei Atemzügen“

Der Bodensee-Schreibwettbewerb ist exklusiv für Frauen ab 16 Jahren.

Die Preisverleihung findet am Online-Kongress, Samstag 31. Okt. 2026 statt.

Einsendeschluss: 31. Aug. 2026 (24:00 Uhr)

Die Gewinnerinnen haben die Möglichkeit, ihre Texte am Online-Kongress vorzulesen.

1. Platz: Lehrgang «Biografie-Schreibpädagogin»

2. Platz: Lehrgang «Schreib dein Buch»

3. Platz: Kurs «Poesie und Sprache»

Der Wettbewerb wird in zwei Kategorien ausgetragen

Eine Kategorie auswählen: Lyrik **oder** Kurzgeschichte und nur **einen** Beitrag einsenden.

Max. 600 Zeichen (inkl. Leerzeichen)	Lyrik	Gedicht	Liedtext
Max. 5000 Zeichen (inkl. Leerzeichen)	Kurzgeschichte/ Kolumne		

Alle Beiträge müssen in folgendem Format verfasst werden

Schrift Arial 12	DIN A4	PDF-Datei
------------------	--------	-----------

Separates Blatt mit folgenden Angaben

Altersgruppe	Kategorie	Name	Vorname	Beruf	Alter	Telefon	E-Mail Adresse
--------------	-----------	------	---------	-------	-------	---------	----------------

Einsenden an: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch

Beiträge, die den formalen Anforderungen nicht genügen, werden nicht angenommen.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.