

## online FSB-Sommercamp

# Biographische, kreative Schreibwerkstatt

## Entdecke die Schätze in dir

Jede Lebensgeschichte ist einmalig und birgt eine Vielfalt an Lebens- Erfahrungs- und Glaubensschätzen, die oft in Vergessenheit geraten sind. Durch kreative Impulse und Schreibenanlässe heben wir die Schätze und erfahren, dass biographisches, kreatives, Schreiben eine spannende Reise zu sich selbst ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig,

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Lernziel</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eigene Lebensgeschichte im Rückblick verstehen lernen</li> <li>• Die Potentiale aus der eigenen Lebensgeschichte entdecken und heben</li> <li>• Durch Selbsterkenntnis und Schreiben den Selbstkontakt stärken</li> </ul>         |
| <b>Themen</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindheit und frühe Erinnerungen</li> <li>• Bedeutende Beziehungen und Begegnungen</li> <li>• Wichtige Lebensentscheidungen und Wendepunkte</li> <li>• Lebensphilosophie und Werte</li> <li>• Achtsamkeit und Selbstkontakt</li> </ul> |
| <b>Methoden</b>                 | <p>Impulsreferat<br/>Arbeit an der Lebenslinie und am Lebensbaum<br/>Kreative Schreibmethoden<br/>Austausch in der Gruppe</p>  |
| <b>Datum / Zeit</b>             | <b>Dienstag, 05. August 2025 / 10:00 – 17:00 Uhr</b>   |
| <b>Kursbestätigung</b>          | Akkreditierte Weiterbildung  |
| <b>Leitung</b>                  | Schwester Birgit Reutemann, Dipl. Biographie-Schreibpädagogin  |
| <b>Kurskosten<br/>Anmeldung</b> | CHF 48.-<br><a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a>   |

## online FSB-Sommercamp 2025 Programm

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wechseljahre – Auftakt zur neuen Freiheit</li> <li>✓ Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung</li> <li>✓ Es wird zu viel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entdecke die Schätze in Dir</li> <li>✓ Die Kraft der Empathie</li> <li>✓ Erkenne dich – Entfalte dich - neue Wege beschreiten</li> </ul> |
|--|---|

## online FSB-Sommercamp

### Wenn alles zu viel wird

*Die Ampel blinkt – gleich kommt **Rot** – Stillstand? **Nein!!!***

Warnsignale des Körpers und der Seele ernst nehmen  
gegensteuern und selbstbestimmt aus dem Hamsterrad steigen.

Dieser Tag enthält viele Anregungen

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Lernziel                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Burnout Prävention</b></li> <li>• <b>Burnout: Symptome und Verlauf</b></li> <li>• <b>Persönliches „Zuviel“ erkennen</b></li> <li>• <b>Kraftquellen entdecken</b></li> </ul>  |
| Themen                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung des Wortes Burnout</li> <li>• Körperliche und psychische Symptome als Warnsignale erkennen</li> <li>• Stadien des Burnouts</li> <li>• Ausstieg aus dem Zuviel in jedem Stadium möglich</li> <li>• Möglichkeiten der Veränderung, des Ausstiegs</li> <li>• Die körperlichen, psychischen und geistigen Bedürfnisse des Menschen kennen und befriedigen</li> <li>• drei wichtige Werte (Viktor Frankls) mit persönlicher Übung<br/>1.Schöpferische Werte 2.Erlebniswerte 3.Einstellungswerte</li> </ul> |
| Methoden                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate - Wissensvermittlung</li> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Kreative Methoden</li> </ul>  |
| Datum / Zeit            | <b>Mittwoch, 06. August 2025 / 10:00 – 17:00 Uhr</b>   |
| Kursbestätigung         | Akkreditierte Weiterbildung  |
| Leitung                 | Gertraud Deisenrieder, SVEB1 -Zertifikat, Workshops zum Thema Wechseljahre, Therapeutisches Schreiben  |
| Kurskosten<br>Anmeldung | CHF 48.-<br><a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a>   |

## online FSB-Sommercamp 2025 Programm

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wechseljahre – Auftakt zur neuen Freiheit</li> <li>✓ Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung</li> <li>✓ Es wird zu viel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entdecke die Schätze in Dir</li> <li>✓ Die Kraft der Empathie</li> <li>✓ Erkenne dich – Entfalte dich - neue Wege beschreiten</li> </ul> |
|--|---|

## *online FSB-Sommercamp*

# Neue Wege beschreiten

## *Erkenne dich – Entfalte dich*

Ein inspirierender Biografie-Workshop für Frauen, die bereit sind, ihre vielfältigen Facetten, Talente und ihr Potenzial in sich zu entdecken. Durch tiefgehende Reflexion und neue Einsichten gewinnen Sie an Selbstvertrauen, bewusst, mutig und authentisch neue Lebenswege zu beschreiten – Schritt für Schritt. Jetzt ist der Moment, Ihren Weg in eine Zukunft voller neuer Möglichkeiten zu lenken.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Lernziel</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Vielfalt der eigenen Persönlichkeit erkennen</li> <li>• Raum für Herzenswünsche und visionäre Ideen schaffen</li> <li>• Zukunftsperspektiven und erste Umsetzungsschritte definieren</li> </ul>  |
| <b>Themen</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wesentliche Gesetzmäßigkeiten der Lebens-Jahrsiebtel</li> <li>• Wertebewusstsein – Lebenswerte im Zentrum</li> <li>• Facettenvielfalt der Persönlichkeitsaspekte</li> <li>• Aktuelle eigene Lebensrealität</li> <li>• Ideenwerkstatt: Breites Spektrum an neuen Möglichkeiten</li> <li>• Umgang mit Ängsten</li> <li>• Mut zur Authentizität – Mut für Entscheidungen</li> </ul> |
| <b>Methoden</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate</li> <li>• Intuitive Selbstanalyse mit kreativen Schreibmethoden</li> <li>• Austausch und Inspiration in der Gruppe</li> </ul>  |
| <b>Datum / Zeit</b>             | <b>Freitag, 08. August 2025 / 10:00 h – 17:00 Uhr</b>   |
| <b>Kursbestätigung</b>          | Akkreditierte Weiterbildung   |
| <b>Leitung</b>                  | Nadine Eichenberger, Dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB   |
| <b>Kurskosten<br/>Anmeldung</b> | CHF 48.-<br><a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a>  |

## *online FSB-Sommercamp 2025 Programm*

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wechseljahre – Auftakt zur neuen Freiheit</li> <li>✓ Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung</li> <li>✓ Es wird zu viel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entdecke die Schätze in Dir</li> <li>✓ Die Kraft der Empathie</li> <li>✓ Erkenne dich – Entfalte dich - neue Wege beschreiten</li> </ul> |
|--|---|

## online FSB-Sommercamp

### Wechseljahre: Auftakt und Neubeginn

«Wechseljahre: die Frau von heute nennt es der Laufsteg der Weisheit»

Wechseljahre sind keine Krankheit: es ist kein medizinisches Thema, sondern eine äusserst spannende Zeit des Umbruchs und Aufbruchs. Wer versteht, was die Wechseljahre im weiblichen Lebenslauf bedeuten, wird sich mit grosser Begeisterung auf diese neue Lebensphase einlassen, freudig dem neuen Lebensabschnitt entgegenschreiten und neue Projekte umsetzen.



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Lernziel</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am Älterwerden</li> <li>• Veränderungen neugierig und mit Spannung begrüßen</li> <li>• Selbstbewusst die Aufgaben der neuen Lebensphase gestalten</li> </ul>  |
| <b>Themen</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zeichen körperlicher Veränderung verstehen lernen</li> <li>• Tanz der Hormone: Dichtung und Wahrheit</li> <li>• Psychologische und philosophische Zusammenhänge des Reifungsprozesses</li> <li>• Wie sich Frau vor gesellschaftlicher Abwertung schützt</li> <li>• Neue Aufgaben und Lebensziele erkennen und benennen</li> <li>• Älterwerden als Kapital verstehen lernen</li> <li>• Selbstentwertung stoppen, Selbstfürsorge lernen</li> </ul> |
| <b>Methoden</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate</li> <li>• Wissensvermittlung Literatur</li> <li>• Kreative Methoden</li> <li>• Diskussion</li> <li>• Austausch untereinander</li> <li>• Selbstreflexion</li> </ul>   |
| <b>Datum / Zeit</b>             | <b>Samstag, 09. Aug. 2025 / 10 Uhr – 17:00 Uhr</b>  |
| <b>Kursbestätigung</b>          | Akkreditierte Weiterbildung   |
| <b>Leitung</b>                  | Christa Burkhalter, Psychologische Beraterin FSB, SVEB I-Zertifikat Ausbilderin   |
| <b>Kurskosten<br/>Anmeldung</b> | CHF 48.-<br><a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a>  |

## online FSB-Sommercamp 2025 Programm

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wechseljahre – Auftakt zur neuen Freiheit</li> <li>✓ Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung</li> <li>✓ Es wird zu viel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entdecke die Schätze in Dir</li> <li>✓ Die Kraft der Empathie</li> <li>✓ Erkenne dich – Entfalte dich - neue Wege beschreiten</li> </ul> |
|--|---|

## online FSB-Sommercamp

### Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung

Eine Trennung kann eine sehr schmerzhaft Erfahrung sein, unsere Welt gerät auf verschiedenen Ebenen ins Wanken. Von geplatzten Träumen bis zu existenziellen Fragen und Ängsten, auf einmal ist nichts mehr wie vorher. Wir sind wütend, traurig, vielleicht auch erleichtert und manchmal sogar alles gleichzeitig. Die verschiedenen Trauerphasen helfen uns verstehen und verarbeiten und letztendlich unser Leben wieder selbstbestimmt zu gestalten.

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Lernziel</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich wieder nach dem eigenen Kompass orientieren und den Boden unter den Füßen spüren</li> <li>• Soforthilfe zu Energieaufbau</li> <li>• Eigene Werte und Bedürfnisse kennen und achten</li> <li>• Mit Selbstfürsorge stark und gelassen bleiben wenn «die Welt kopfstecht»</li> </ul>  |
| <b>Themen</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 7 Phasen bei Veränderungsprozessen</li> <li>• Techniken zur Entspannung</li> <li>• Werte bewusstwerden und integrieren</li> <li>• Gesunde Bewältigung einer spannungsreichen Zeit (Salutogenese)</li> <li>• Selbstentwertung stoppen, Selbstfürsorge stärken</li> <li>• Die 5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman</li> </ul> |
| <b>Methoden</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsreferate</li> <li>• Wissensvermittlung Literatur</li> <li>• Kreative Methoden</li> <li>• Diskussion</li> <li>• Austausch untereinander</li> <li>• Selbstreflexion</li> </ul>  |
| <b>Datum / Zeit</b>             | <b>Sonntag, 10. August 2025, / 10:00 Uhr – 17:00 Uhr</b>   |
| <b>Kursbestätigung</b>          | Akkreditierte Weiterbildung  |
| <b>Leitung</b>                  | Irene Fehr, sozialpsychologische Beraterin FSB   |
| <b>Kurskosten<br/>Anmeldung</b> | CHF 48.-<br><a href="mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch">sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</a>   |

## online FSB-Sommercamp 2025 Programm

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wechseljahre – Auftakt zur neuen Freiheit</li> <li>✓ Trennung/Scheidung: Aufbruch und Neuorientierung</li> <li>✓ Es wird zu viel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entdecke die Schätze in Dir</li> <li>✓ Die Kraft der Empathie</li> <li>✓ Erkenne dich – Entfalte dich - neue Wege beschreiten</li> </ul> |
|--|---|