

## Die Kunst der Selbsterkenntnis

**Wer mehr über sich weiss, kommt besser mit sich klar – und mit andern auch.**

Es ist mitunter nicht einfach, sich selbst kennen zu lernen, vor allem auch, sich mit sich selbst anzufreunden. Schliesslich aber geht es darum, in einem guten und freundschaftlichen Einverständnis mit sich zu leben und Schluss zu machen mit quälenden Selbstvorwürfen und einem negativen und entwertenden Selbstbild.

Wer sich auf den Weg macht, sich zu erforschen, sich zu fragen, wie wir geworden sind, wie wir sind, wird darüber staunen, welche Zusammenhänge aus der eigenen Lebensgeschichte sichtbar werden.



Kurs 312 A-F	Themen
<b>A</b> Mittwoch, 24. Juli 2019	<b>A Sich selbst erkennen</b> Weshalb es besser ist, zu wissen, mit wem man es zu tun hat. Wir sind mit uns selbst bis zur letzten Stunde zusammen, es lohnt sich, mehr über sich selbst zu erfahren.
<b>B</b> Mittwoch, 21. Aug. 2019	<b>B Die besten Wege zu sich selbst</b> Von Herausforderungen und Hürden geländegängige Strategien Lernen/ Aus Krisen gestärkt hervorgehen
<b>C</b> Mittwoch, 18. Sept. 2019	<b>C Lernen, sich nicht zu bewerten</b> Vom freundschaftlichen Umgang mit sich selbst/ Wie kann ich mich wohlfühlen mit mir? / Wie kann ich mir selbst die Treue halten? Wie finde ich den Weg zu mir nach Hause?
<b>D</b> Mittwoch, 23. Okt. 2019	<b>D Wie wir wurden, die wir sind</b> Was hat mich geprägt? / Was hat mich bereichert? / Was hat mich beglückt? Was hat mich belastet?
<b>E</b> Mittwoch, 20. Nov. 2019	<b>E Die Kunst, Ballast abzuwerfen</b> Wie vergessen können? / Wie verzeihen lernen? / Wie Versöhnung feiern?
<b>F</b> Mittwoch, 18. Dez. 2019	<b>F Den Heimweg erahnen – von den letzten Dingen</b> <i>«ich habe Heimweh nach einem Land, in dem ich niemals war, wo alle Bäume und Blumen mich kennen...»</i> (Hilde Domin)
<b>Kurszeiten</b>	09:45 – 12.45 Uhr / 14.15 – 17.15 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Julia Onken
<b>Kurskosten</b>	1 Kurstag: CHF 260.-      3 Kurstage: CHF 680.- 2 Kurstage: CHF 470.-      ganzer Kurs: CHF 1260.-