

## **Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln"**

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

### Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten sowie an sonstige Interessierte.

### Lernziele:

- gründliches psychologisches Wissen über die Zusammenhänge zwischen Lebensmustern und Schattenthemen erwerben
- unsere individuellen Lebensmuster erkennen, die unser Leben bislang geprägt haben
- verstehen, durch welche Schattenthemen diese Lebensmuster konkret entstanden sind
- die eigene emotionale Intelligenz weiterentwickeln
- durch Arbeit an den Schattenthemen die Lebensmuster verwandeln

### Methoden:

- Theorievermittlung (Besprechung von Arbeitsunterlagen)
- verschiedene Ansätze der Erkenntnis von Lebensmustern (Skriptanalyse nach E. Berne, Schicksalslernen nach C. van Houten, Lebensmustererkenntnis nach H. Meyer)
- Einzelarbeit mit Arbeitspapieren
- Kleingruppenarbeit
- unterschiedliche Ansätze der Erkenntnis, Bewältigung und Auflösung von Schattenthemen, u.a. Focusing, Glaubenssatz-Arbeit und Stuhlarbeit

Hinweis: Die Inhalte werden nicht immer in der im folgenden angegebenen Reihenfolge, sondern situationsgerecht behandelt!

---

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Ablaufplan (exemplarisch):

### Montag

- Einführung
- Zusammenhänge zwischen Lebensmustern und Schattenthemen (Darstellung und Gespräch)
- verschiedene Ansätze der Erkenntnis von Lebensmustern (Schicksalslernen nach C. van Houten, Schematherapie und Schemacoaching nach E. Roediger und B. Migge, Lebensmustererkenntnis nach H. Meyer, Skriptanalyse nach E. Berne, Theorie und praktische Anwendung)
- zur Freisetzung von verdrängten und unterdrückten Gefühlen (Darstellung und Gespräch)
- Focusing als sanfter, vorsichtiger und freilassender Ansatz, mit dem man in guter Weise verdrängte Gefühle ans Licht holen kann (Theorie und praktische Anwendung)

### Dienstag

- Die Polarität von Hemmung und Kompensation in der Erkenntnis und Bearbeitung von Schattenthemen (Darstellung und Gespräch)
- Die sechs Focusing-Schritte in Theorie und Praxis
- Die sieben Ebenen der Bedürfnisse (Darstellung und Gespräch)
- Abspaltung, Bejahung und Befriedigung von Bedürfnissen (Darstellung und Gespräch)

### Mittwoch

- Auf Bedürfnisse bezogene Glaubenssätze und ihre Verwandlung (Darstellung und Gespräch)
- Scaling nach F. Dodson zur Verwandlung von Glaubenssätzen (Theorie und praktische Anwendung)
- Überblick über einige Ansätze, die mit inneren Anteilen arbeiten (u.a. Inneres Team nach Schulz von Thun und Kumbier, Voice Dialogue nach H. & S. Stone, Individualsystemik nach Wittemann)
- Stuhlarbeit zur Weiterentwicklung von inneren Kind- und Eltern-Stimmen (Theorie und praktische Anwendung)

### Donnerstag

- Umgang mit inneren Konflikten in der Stuhlarbeit (Theorie und praktische Anwendung)
- Emotionale Intelligenz im Umgang mit Gefühlen, Bedürfnissen, Glaubenssätzen und inneren Anteilen (Theorie und praktische Anwendung)
- Umgang mit Emotionen und Blockaden nach John Gray (Theorie und praktische Anwendung)
- Die Arbeit mit Gefühlsbriefen (Theorie und praktische Anwendung)

### Freitag

- Praktische Arbeit mit noch offenen Themen der Teilnehmer
- 



# Die Volkshochschule Essen informiert

- 
- Transfer des Erfahrenen und der erworbenen Fähigkeiten in den jeweils individuellen Alltag
  - Seminar-Rückblick und Feedback

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:  
<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 02/2022

