

MEHRTÄGIGES SEMINAR IN KRONSGAARD AN DER OSTSEE FAND BEREITS ZUM VIERZEHTEN MAL STATT.

EIN ERFAHRUNGSBERICHT



Die Veranstaltung war auch diesmal wieder ausgebucht. Die diesjährige Veranstaltung in Kronsgaard stand unter dem thematischen Schwerpunkt „Abgrenzung üben – gelassen Grenzen ziehen“. Bereits beim Ankommen war eine angenehme, erwartungsvolle Stimmung spürbar. Nach einer herzlichen Begrüßung nutzten wir die Zeit bei Kaffee und Kuchen, um uns einzustimmen, erste Gespräche zu führen und in Ruhe anzukommen.

Um 15.45 Uhr wechselten wir in den Seminarraum, wo uns unsere Dozentin Nicole Lenner mit ihrer ruhigen, zugewandten Art empfing. Zu Beginn lud sie uns ein, unsere Erwartungen, bisherigen Erfahrungen und persönlichen Anliegen einzubringen. So entstand schnell eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmerinnen gut aufgehoben fühlten. Nicole gab einen klar strukturierten Überblick über das Wochenende und führte uns in die inhaltliche Auseinandersetzung ein.

Der Samstag war vollständig der Reflexion der eigenen Grenzen, Werte und Bedürfnisse gewidmet. Im Wechsel zwischen theoretischem Input und persönlichen Übungen wurde das Thema bearbeitet, oft mit einem Bezug zur Transaktionsanalyse. Diese fachlichen Impulse gaben dem Tag ein stabiles psychologisches Fundament, auf dem wir unser eigenes Erleben reflektieren und vertiefen konnten.

Regelmäßige Pausen ermöglichten Durchatmen und Austausch. Besonders wohltuend war ein Spaziergang am Strand: Das Wetter zeigte sich ungewöhnlich freundlich für die Jahreszeit, wenn auch typisch norddeutsch, begleitet von einer ordentlichen Brise. Die frische Luft und die Weite des Meeres wirkten klärend und unterstützten die inhaltliche Arbeit auf angenehme Weise. Ebenso bot eine kurze Meditationssequenz Gelegenheit zur inneren Sammlung. Das Mittagessen sorgte für eine gute Balance zwischen Konzentration und Wohlbefinden.

Im Verlauf des Tages entstanden bei jeder Teilnehmerin individuelle Ideen, wie sich das Erarbeitete künftig im Beruflichen wie im Privaten umsetzen lässt. Dieser Transfer in den Alltag war ein zentraler Bestandteil des Seminars und wurde von Nicole zielführend begleitet. Gegen 18.00 Uhr rundeten wir den Seminartag ab und sammelten erste Gedanken für mögliche zukünftige Themenschwerpunkte.

Mit einem herzlichen Dankeschön und einem kleinen Präsent verabschiedeten wir Nicole in ihren wohlverdienten Feierabend. Die verbleibende Zeit nutzten wir, um das Abendessen zu genießen. Wer mochte, zog vor oder nach dem Essen noch ein paar Bahnen im hauseigenen Pool – eine wohltuende Ergänzung nach einem Tag intensiver inhaltlicher Arbeit. Anschließend klang der Abend bei anregenden Gesprächen und einem Glas Wein oder Wasser aus.

Der Sonntag begann mit einem reichhaltigen Frühstück, das noch einmal Gelegenheit bot, Eindrücke auszutauschen und das Wochenende gemeinsam ausklingen zu lassen. Mit dem Gefühl, ein bereicherndes und gut strukturiertes Seminar erlebt zu haben, verabschiedeten wir uns schließlich voneinander – begleitet vom Leitgedanken: „Nach dem Seminar ist vor dem Seminar.“