

Wer spricht denn da? Begegnung mit dem inneren Kritiker

Datum: 27.11. – 29.11.2026

Ort: Hotel „Landhaus Ostseeblick“ Pottloch 3, 24395 Kronsgaard, Tel. 04643-2237
Referentin: Nicole Lenner, Amae - School of Hearts

Sich selbst mit echter Freundlichkeit und Wertschätzung zu begegnen ist oft gar nicht so leicht. Da gibt es diese inneren Stimmen, die uns mitunter kritisch beäugen, die uns verstummen oder aufbrausen lassen, die uns mit anderen vergleichen, die uns an uns selbst zweifeln lassen. Zum Beispiel an unseren Kompetenzen, an unserem Äußeren, an unserer Intuition. Wie unliebsame Mitbewohner haben wir uns an sie gewöhnt, wir halten sie für die Realität, machen uns klein und lassen uns von ihnen in unserem Potenzial begrenzen. In diesem Workshop gehen wir diesem Phänomen auf den Grund. Woher kommen diese Stimmen? Wofür sind oder waren sie gut? Wo schränken sie uns ein? Und vor allem, wie können wir ihre (Überzeugungs-)Kraft mildern? Wenn wir uns selbst besser verstehen, gelingt es zunehmend, neue Entscheidungen über uns selbst zu treffen, neue positive und ermutigende Narrative zu entwickeln. Du bist eingeladen, dich dem Thema theoretisch zu nähern, dich selbst in den Blick zu nehmen, Aspekte deines inneren Kritikers zu verabschieden und neue, stärkende Affirmationen für dich zu finden.

Unser Programm:

Freitag, 27.11.2026

14:00 - 15:30	Einchecken im Hotel, Kaffee und Kuchen
15:45	Begrüßung im Tagungsraum
16:00 - 17:15	* Wer alles hier ist und was wir vorhaben * Typisch ich! Was ich so alles über mich und / oder andere denke....
17:15 - 17:30	Pause
17:30 – 18:30	* Input und Austausch (innere Landkarte) Struktur der Persönlichkeit: Wie ich wurde, die/der ich bin
19:00	Abendessen

Sonnabend, 28.11.2026

8:00 - 8:45	Frühstück
9:00 - 10:30	* Input und Austausch zu Bezugsrahmen und Trübungen Wie wir unsere innere Realität erschaffen und sie aufrechterhalten
10:30 - 11:00	Pause
11:00 - 12:45	* Überzeugungen über mich selbst, die ich gerne verabschieden möchte * Entwicklung von und Übung mit individuellen Erlaubnis-Sätzen
12:45 - 14:30	Mittagessen und Pause
14:30 – 15:00	Meditation zur Stärkung innerer Freundlichkeit
15:00 - 16:30	* Bazar der Potenziale und Möglichkeiten * Was ist schon „normal“?
16:00 - 16:30	Kaffee-Pause
16:30 - 18:00	* Feuer-Ritual zur Verabschiedung überholter Überzeugungen über mich selbst * Abschluss, Feedback, Themenwünsche für 2027
18:30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 29.11.2026

8:30 - 9:30 Frühstück, anschließend Zimmer räumen ... vielleicht noch ein Spaziergang? ☺ - und Abreise.

Es besteht die Möglichkeit der Nutzung von Sauna und Pool (Bitte Bademantel und Saunahandtuch mitbringen); außerdem die Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein in der Gaststube.

Die Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail an: martinwillers@posteo.de und **nur mittels des vollständig ausgefüllten Anmeldebogens** bis zum 1.11. 2026 möglich. Bitte erst **nach Bestätigung der Anmeldung** den Eigenanteil von 50€ auf das angegebene Konto zahlen! Eine Erstattung kann nicht erfolgen. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Nicht-GEW-Mitglieder können nur nachrangig berücksichtigt werden. Sie zahlen den vollen Seminarpreis in Höhe von 350€. Bei Eintritt in die GEW vor Ort wird der Differenzbetrag erstattet.

Kontoverbindung: **Martin Willers, NOSP DE49 2175 0000 0028 0077 01**

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Euer Team vom „Arbeitskreis Veranstaltungen der GEW SL-FL“
Kirsten Franzen, Pawel Jaskolka, Gudrun Harries, Gunnar Röpke, Claudia Meier, Martin Willers



GEW- Kreisverband Schleswig-Flensburg

Wochenendseminar

27.11.26- 29.11.2026



www.gew-sl.de

Anmeldeformular

(bitte per Mail zurücksenden - martinwillers@posteo.de)

Vorname und Nachname:
GEW-Mitgliedsnummer:
Straße:
Postleitzahl und Ort:
Meine Telefonnummer:
E-Mail-adresse:
Ich möchte extra anmelden, dass ich vegetarisch essen möchte: (Das vegetarische Essen ist <u>nur</u> für die Personen möglich, die sich auch hier dafür extra angemeldet haben.) _____ ja _____ nein
Ich wünsche ein Einzelzimmer _____ Ich wünsche ein Doppelzimmer zusammen mit _____
Falls das Seminar ausgebucht sein sollte, bitte ich um Aufnahme in eine Nachrücker*innen-Liste. _____ ja _____ nein
Ich erkläre mich mit meiner Unterschrift einverstanden, dass die Angabe meines Wohnortes und meine Email-Adresse allen Teilnehmer*innen bekannt gegeben wird, damit der Kontakt, z. B. für Fahrgemeinschaften im Vorwege möglich ist.
Ich habe zur Kenntnis genommen, dass das Seminar bis Sonntag nach dem Frühstück dauert. Eine vorzeitige Abreise ist ausdrücklich nicht gewünscht, da unser Seminar auch dem gemeinsamen Gespräch, dem Beisammensein und dem Austausch untereinander dienen soll. Wir bitten um Verständnis.
Ort, Datum: Unterschrift:

Erst nach der ausdrücklichen Bestätigung, dass ich teilnehmen kann, überweise ich den Eigenanteil in Höhe von 50€ auf das angegebene Konto.
(Fragen gerne über die Mailadresse: martinwillers@posteo.de)