

Eine Knospe erblüht zur Blume,
eine Raupe wird zum Schmetterling,
es scheint, als gäbe es für jedes Ding,
jedes Wesen einen Weg, eine Bestimmung;
sie werden, was sie bestimmt sind zu sein.

Piero Ferrucci

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Hospiz-Bewegung Salzburg · Verein für Lebensbegleitung und Sterbebeistand
Buchholzhofstraße 3a · 5020 Salzburg · Telefon 0662/82 23 10 · Fax 0662/82 23 10-36
info@hospiz-sbg.at · www.hospiz-sbg.at

salzburger

11. Oktober 2022

hospiztag



Schön, dass es mich gibt

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Mit Blick auf die Vergangenheit die Zukunft neu gestalten.

Schön, dass es mich gibt. Wo sind meine Wurzeln? Worauf bin ich in meinem Leben stolz? Welche Übergänge habe ich in meinem Leben bereits bewältigt? Das sind nur drei der Fragen, mit denen wir uns im Rahmen der Biografiearbeit befassen.

Im Alltag kann es leicht geschehen, dass durch Leistungsdruck und Stress der Blick auf das Wesentliche verloren geht. Ein Blick auf die eigene Biografie kann helfen, das eigene Leben neu zu bewerten, das eigene Potential zu erkennen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Wer seine eigenen Stärken kennt, ist für sich selbst und seine Umgebung ein Quell für Lebenszufriedenheit und Lebensbejahung.

DIE TABUTANTEN

Simone Schmitt und Christine Holzer, widmen sich vor allem der Improvisationstheaterkategorie Spontanes Schauspiel, bei der sie gerne brisante Themen auf berührende und humorvolle Weise auf die Bühne bringen. Live entstehen die Szenen aus dem Moment heraus, sie sind Drehbuchautorinnen, Regisseurinnen und Schauspielerinnen im gleichen Augenblick.

termin	Dienstag, 11. Oktober 2022 09.00–17.00 Uhr
referent/in	Dr. Hubert Klingenberg , freiberuflicher Dozent, Coach und pädagogischer Berater
ort	Bildungszentrum St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, Salzburg
kosten	Teilnahme: kostenlos Mittagessen: 12,70 Euro
infos anmeldung	Hospiz-Bewegung Salzburg 0662/ 82 23 10 oder info@hospiz-sbg.at (mit Name, Tel.-Nr. und E-Mail-Adresse)

Die Anmeldung für die Workshops erfolgt
bei der Registrierung vor Ort (ab 8:15 Uhr).

zeit programm

08:15–09:00	Ankommen und Registrieren
09:00–09:15	Begrüßung
09:15–10:30	Schön, dass es mich gibt. Impulse zur Biografiearbeit. Dr. Hubert Klingenberg, München
10:30–11:00	Kaffeepause
11:00–12:30	Austausch: „Als ich mich selbst zu lieben begann ...“
12:15–13:45	Mittagspause – Mittagessen
13:45–15:15	Workshops: A–J, 90 Minuten
15:15–15:30	Plenum: Blitzlicht & Dank!
15:30–16:00	Kaffeepause
16:00–17:00	„Sie werden lachen, es geht um den Tod!“ Improvisationstheater der Tabutanten Simone Schmitt, Christine Holzer

Moderation Brigitte Trnka

Workshops zum Thema „Schön, dass es mich gibt“

A **Rendezvous mit mir selbst**
Wie lerne ich mich selbst noch mehr wert zu schätzen. Zugang zu den eigenen „inneren Dialogen“ finden und die eigenen Bedürfnisse besser verstehen.
Thomas Leitner-Affenzeller

B **Verwundbar, wunderbar und wunderbar**
Die Wechseljahre fordern uns auf, unser Frausein ebenso neu zu bejahen wie unser Älterwerden. Das bedingt ein Ja zu uns selbst.
Barbara Schnöll

C **Ich bin ich - Zur Schönheit des Ichs**
Durch Methoden der Theaterpädagogik, des Schreibens und der eigenen Stimme gehen wir auf die Suche nach unseren Qualitäten, Stärken und unserer Stimme und entdecken die Schönheit des Ichs.
Sonja Göttle, Anna Lukasser-Weitlaner

D **Impulse für biografische Schatzsucher*innen**
Durch ressourcenorientiertes Fragen können wir in Begleitungen Räume öffnen, die Betroffenen die Möglichkeit schenkt, ihre inneren Quellen zu erkennen und zu nutzen.
Hubert Klingenberg

Weiters können Sie sich bei Mitarbeiter/innen der Hospiz-Bewegung Salzburg über die Kontaktstelle Trauer, über Angebote der Begleitung in schwerer Krankheit und nach einem Verlust sowie über unser Bildungsangebot informieren.

E **In mir lebst du weiter**
Durch unser Leben halten wir die Erinnerung an liebe Verstorbene lebendig und wirksam, egal wie kurz deren Leben auch gedauert haben mag. So spüren wir im „Schön, dass es mich gibt“ unser WIR und dessen Kostbarkeit.
Silvia Schilchegger

F **Selbstfürsorge im Alltag**
Im Trubel des Alltags, denken wir oft noch an andere Menschen, vergessen aber auf uns selbst, auf unsere eigenen Bedürfnisse und Stärken. Gemeinsam wollen wir eine „Notfallkiste“ zusammenstellen, in der sich manches findet, worauf wir zurückgreifen können in schweren Zeiten.
Irmgard Singh

G **Den inneren Kompass neu justieren**
Wir alle haben unseren inneren Kompass, geprägt aus Erfahrungen, Handlungen und Werten, Überzeugungen und Wünschen. Es tut gut, all diese Prägungen und Muster von Zeit zu Zeit zu überprüfen: Lebe ich überhaupt mein Potenzial? Schreibend begeben wir uns zwecks Justierung auf Spurensuche nach unseren Stärken und Fähigkeiten.
Gabriela Kainberger-Riedler

H **Mein Nein ist ein Ja zu mir**
Viele Menschen haben Schwierigkeiten Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Dabei versteckt sich im Nein ein Ja zu mir selbst. Wer mit sich und den eigenen Bedürfnissen respektvoll und mitfühlend umgeht, handelt nicht egoistisch und kann das auch leichter anderen zugestehen. Eine gute Voraussetzung für erfüllende Begegnungen.
Maria Strel-Wolf

I **Mein Schatten - ein Kunstwerk**
Kein Licht ohne Schatten, kein Schatten ohne Licht. – Beides gibt es nur im Doppelpack. Wir setzen uns mit verschiedenen positiven Aspekten des Schattens auseinander und fertigen von uns selbst einen Scherenschnitt an. Wer will kann dieses Kunstwerk noch verfeinern.
Stephanie Meeß, Agnes Melzer

J **Hier bin ich. – Ich sehe dich.**
Die Zeit, in der wir leben, in der Berührungen im Kontakt tunlichst vermieden werden, fordert noch mehr Achtsamkeit in der Begegnung, um eine Brücke zu bauen „von mir zu dir“. Wie können wir aus gut geerdetem Sein in der Begegnung vermitteln „Ich sehe dich und heiße dich willkommen“?
Gerlinde Rothe