

# LEBENSWEGE

Ansichten, Aspekte, Alternativen  
zum Wachsen, Werden, Vergehen



## Wach auf und lebe!

### *Sich von seelischen Verletzungen befreien*

Vortrags- und Gesprächsabend mit

## *Dietmar Krieger*

**Donnerstag, 16. Nov. 2017, 19.30 Uhr**

**Familienzentrum am Mühlbach**

**Offenburg, Vogesenstr. 14 a**

Eintritt: AK 12.- € / VVK 10.- €

Informationen unter Tel.: 0781 / 948 52 45

Vorverkauf: Weltladen Regentropfen

Lange Str. 19, 77652 Offenburg, T. 0781 / 77224

## **Wege aus der Erschöpfung Trauer und/oder Burnout?**

**Workshop mit Dietmar Krieger**

**Samstag, 25. Nov. 2017, ganztags**

**Seminargebühr 70 EUR**

**Anmeldung erforderlich!**

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. +49 (0)781 / 948 52 45 oder Email: [info@lebenswege.org](mailto:info@lebenswege.org)



**Dietmar Krieger**  
Dipl. Trauerbegleiter (AMB),  
Trauerpädagoge

## Wach auf und lebe!

Viele Menschen haben Angst davor, sich irgendwann allein wiederzufinden – im Stich gelassen von ihren Lebenspartnern, ihrer Familie, ihren Freunden. Sie tun sich schwer, Bindungen aufzubauen, torpedieren bestehende Beziehungen und zeigen oftmals Symptome wie Angst, Beklemmungen, Panikattacken, körperliche und seelische Beschwerden, Suchtprobleme, usw. In zahlreichen Fällen steht die übermächtige Angst vor dem Verlassen werden

in Zusammenhang mit frühkindlichen Erfahrungen: Oft wurde eine Person als Kind oder sogar schon als Säugling „verlassen“, fühlte sich im Stich gelassen, vernachlässigt, nicht geliebt – und in der Folge auch gar nicht mehr wert, geliebt zu werden. Ein unbedachtes Wort kann dabei eine Kindheit zerstören. Eine kleine Unachtsamkeit zu einem Wundbrand in der Seele des anderen führen. Sich von tiefsitzenden seelischen Verletzungen und Wunden zu heilen, braucht viel Zeit und Hilfe. Wichtige Schritte auf dem Weg zur Heilung sind es die unterdrückten Gefühle zu erkennen und sich mit dem inneren Selbst vertraut zu machen. In diesem Vortrag wird Dietmar Krieger den Weg der Heilung, des Loslassens und Neuwerdens beschreiben. Er wird auch aufzeigen, was Menschen die an ihren Verletzungen zerbrechen unterscheidet von jenen, die sogar daran wachsen. Dabei berichtet Dietmar Krieger auch über seine ganz persönlich gemachten Erfahrungen dazu.

## Wege aus der Erschöpfung Trauer und/oder Burnout?

### Tagesworkshop

Bei diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage: Was hat Trauer mit Burnout (Depression) zu tun? Auf den ersten Blick vielleicht gar nichts – auf den zweiten Blick dann aber sehr viel. Wenn man Burnout (das ausgebrannt sein) oder Workaholic (Arbeit einziger Lebensinhalt) einmal hinterfragt: Was hat dazu geführt? Was hat, oder wer drängt dich so? Wem willst du was beweisen? Wenn man diesen Fragen einmal tiefer auf den Grund geht, fühlt man oft eine sehr tiefe Trauer! Diese ist so gut vergraben und verdrängt, dass man schon gar nicht mehr an sie denkt – man hat vor lauter Tun auch gar keine Zeit. Darum ist bei einem Burnout das Herausschälen der Traueraspekte oft der Schlüssel zur Lebens-änderung. Alles andere ist nur Bekämpfung der Symptome und bringt, wenn überhaupt, nur kurzfristig eine «Erleichterung» oder lindert die Symptome. Genau da setzt dieser Workshop an. Mittels Gesprächen, Austausch und Übungen nähern wir uns unserer Trauer, unserem Burnout, unserer Erschöpfung an. Auch wird der Unterschied zwischen Trauer, Burnout und Depression aufgezeigt; „Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an?“.