

„Back to the Future“ - Generation Kriegsenkel

Authentisch & kraftvoll – Kriegsenkelinnen erforschen Ihre Weiblichkeit neu

Samstag & Sonntag, 13. & 14. September 2014

Schloss Glarisegg, Steckborn, Schweiz



Am 03. 08. 2014 haben wir mit der Auftakt-Veranstaltung „**Back to the Future - Generation Kriegsenkel**“ erste Auswirkungen erforscht, die durch die Weitergabe von Kriegstraumata auf uns einwirken. In der Veranstaltung wurde deutlich, dass es zusätzliche Verstrickungen und ungelöste Rätsel gibt, die sich auf unsere Geschlechtsidentität als Mann oder Frau ausgewirkt haben. Insbesondere für die teilnehmenden Frauen zeigten sich in diesem Zusammenhang Fragen rund um das Thema **Frau sein**, die plötzlich nicht mehr nur eine von uns alleine betrafen.

Wir haben reagiert und bieten diese **Nachfolgeveranstaltung speziell für Frauen (Kriegsenkelinnen)** an, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen.

Was braucht es, damit ich mein Leben **weiblich – authentisch und kraftvoll** gestalten kann, so wie ich es mir wünsche?

Wenn Sie ca. zwischen 1950 und 1980 geboren und weiblich sind und...

... wenn Sie sich bereits einmal die Frage gestellt haben, ob Ihr Leben durch die Erlebnisse und Erfahrungen Ihrer Eltern und Grosseltern im 2. Weltkrieg beeinflusst wird...

... oder wenn Sie bereits wissen, dass Sie von den Traumata vorheriger Generationen betroffen sind...

... oder das Thema Weiblichkeit in Ihrem Leben immer wieder Fragen aufgeworfen hat!

Dann ist das genau Ihre Veranstaltung!

Hintergrundfragen, die mich als Kriegsenkelin beschäftigen können:

Wer bin ich wirklich? Was bedeutet Weiblichkeit für mich?

Was sind meine Werte? Wer will ich sein? Was treibt mich an?

Bin ich wertvoll als Frau, oder habe ich mir meine Daseinsberechtigung über meinen beruflichen Rahmen geschaffen?

Lebe und definiere ich mich mehr über meine männlichen Anteile?

Habe ich Erfahrungen gemacht, dass Mann sein wertvoller ist als Frau sein?

Ist Weiblichkeit vielleicht sogar gefährlich?

Was sind meine wahren Wünsche? Weiss ich überhaupt, was mich wirklich begeistert?

Ist mein Leben „wirklich“ selbstbestimmt? Oder spiele ich noch heute eine Rolle?

Lebe ich mein Leben oder gibt es da noch eine Frau im Schatten?

Habe ich meine Entscheidung für Kinder bzw. Kinderlosigkeit bewusst gewählt?

Programm:

Samstag

Vormittag

Wir identifizieren die ganz persönlichen Potentiale und Stolpersteine unserer Weiblichkeit.

Nachmittag

Was unterstützt mich, um meine ureigenste Weiblichkeit zu leben?

Abend

Wir stärken unsere Intuition und wie wir ihr mehr vertrauen können.

Sonntag

Vormittag

Was sind gute nächste Schritte, um meine eigene Vorstellung von Weiblichkeit in meinen Alltag zu integrieren?

ca. 13:15 Uhr

Offizielles Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen

Im Anschluss ab 15:00 h öffnen wir den Raum für Männer und Frauen

Pro Action Café – Kriegsenkel

In drei Runden behandeln wir offene persönliche Themen (Für Seminarteilnehmerinnen ist die Teilnahme im Preis inbegriffen.)



Unser Vorgehen:

Wir nehmen Bezug auf die Prägung durch unsere Familien – unsere Eltern (die Kriegskinder-Generation), unsere Großeltern und Ihre Perspektive auf Weiblichkeit. Wir tauschen uns aus, inspirieren uns gegenseitig und erforschen, was „not“-wendig ist um uns selber wertzuschätzen.

Wir nutzen verschiedene Formate, die jeder Teilnehmerin ermöglichen, ihre ganz persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen zu machen. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Bekleidung mitbringen, da wir auch Outdooraktivitäten einplanen.

Ina Lindauer und Karina Gütges haben beide ihre männlichen Anteile gelebt und sind beide eine zeitlang den maskulinen Weg gegangen – Sportstudium und Extremsport beziehungsweise Karriere bei der Polizei. Besondere Erfahrungen (Überleben eines Lawinenglücks bzw. eine 15-monatige Weltreise) öffneten neue Kanäle und markierten den Beginn der Suche nach der eigenen weiblichen Identität.

Ina Lindauer ist Business Coach und begleitet Teams und Führungskräfte seit 2008 auf ihrem Weg zu mehr Authentizität und Erfolg. Als Expertin für Entwicklungsprozesse und Strategien arbeitet sie erfolgreich mit *Art of Hosting* Formaten.

Das Thema *Kriegsenkel* hat ihr Leben verändert und ihr geholfen zu verstehen, was es bedeutet das Kind zweier Flüchtlinge zu sein. Über viele Unfälle und Verletzungen hat sie zu ihrer Weiblichkeit gefunden. Sie ist heute Mutter einer 8 Monate alten Tochter.

Ina unterstützt Sie, Ihre Werte und Prägungen zu verstehen und selbstbestimmt den eigenen Weg neu zu kreieren.



Karina Gütges ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Sie unterstützt Menschen in herausfordernden Lebensphasen und hilft alte Verhaltensmuster aufzulösen und gute, neue Lösungen zu finden.

Aufgrund ihrer langjährigen Zugehörigkeit zur Polizei, weiß sie um die Herausforderung, die eigene Weiblichkeit „wert“ zu schätzen und „not“-wendige Veränderungen behutsam umzusetzen.

Ihre Klienten schätzen ihr Gespür für die Identifizierung maßgeblicher Stolpersteine und deren Umwandlung in Potentiale.

Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach Antworten, mit dem Ziel authentisch und kraftvoll die eigene Weiblichkeit neu zu definieren und Schritt für Schritt den Platz in unserem Leben einzunehmen.

Termin, Ort & Anmeldung:

Sa., So., 13. & 14. September 2014

10:00 Uhr bis ca. 13:15 Uhr

auf **Schloss Glarisegg, Steckborn (CH)**

Bodensee, nahe der deutschen Grenze,

Seminarkosten: **200 CHF** oder **180 EUR**
(**ÜN & Verpflegung extra, Infos und Buchung zu ÜN/Verpflegung direkt über www.schloss-glarisegg.ch**)

Anmeldung bis 12. September per Email
an: ina.lindauer@crossflow.ch oder
karina.guetges@integrale-lebenskunst.org

Besuchen Sie uns auf Facebook:
www.facebook.com/zukunftgenerationkriegsenkel



Wir freuen uns auf Sie:



Karina Gütges
Hofhalde 9
D-78462 Konstanz
+49 172 219 46 07
karina.guetges@integrale-lebenskunst.org
www.integrale-lebenskunst.org



Ina Lindauer
Rebweg 15
CH-8532 Warth
+41 52 511 38 80
info@crossflow.ch
www.crossflow.ch



crossflow GmbH
THE PASSION COMPANY