



## Persönlichkeitsfördernde Verhaltensweisen und Gewohnheiten entwickeln. Mit Dr. Rolf Lindenmann und Ruth Maria Michel in Männedorf

*Nur wer seine Gewohnheiten kennt, kann schlechte loswerden und sich gute aneignen.*

Thomas Bucher

Wer kennt sie nicht: „Die Macht der Gewohnheit“? An diesem Wochenende kommen wir sowohl unseren guten und wie auch unsern nicht hilfreichen Gewohnheiten auf die Spur. Wir laden ein zu klären, warum man eine Gewohnheit ändern möchte und suchen bewusst nach etwas, was das neue Verhalten lohnenswert macht.

Wer schon einmal versucht hat, sich ein Verhalten abzugewöhnen, weiss: Es ist einfacher gesagt als durchgehalten. Wir wollen wahrnehmen, wahrseinlassen und konkrete Schritte entwickeln zur Wandlung von Gewohnheiten. Die neue Routine soll alltagstauglich sein. „Aufblick schafft Durchblick.“ (R. Lindenmann).

Methodisch helfen uns dazu Impuls-Vorträge, Meditation, Kontemplation und Zeit für persönliche Reflektion.

### 😊 Änderungen vorbehalten 😊

	Freitag, 12. Febr 2021	Samstag, 13. Febr 2021	Sonntag, 14. Febr 2021
7.45	<p><b>Anreise:</b>  <b>Bibelheim Männedorf</b>                      Ferien- und Tagungszentrum                      Hofenstr. 41,                      CH-8708 Männedorf  <a href="http://www.bibelheim.ch">www.bibelheim.ch</a></p> <p><b>Zimmerbezug ab 16h.</b>                      Auf Anfrage evtl. auch früher möglich</p>	Morgenmeditation zum Tagungsthema	
8.15		Frühstück	
9.30		Impuls 2: <b>Von der Zielklarheit zur Wegklarheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Ziele, Richtlinien, Gesetze</li> <li>• anerzogene Ziele, Traditionen, Kulturen,...</li> <li>• Persönliche Ziele, Überzeugungen, Werte</li> <li>• vom Ziel her einen Weg suchen, experimentieren</li> <li>• von defensiven zu offensiven Zielen</li> </ul>	Impuls 4: <b>Krisen und Konflikte als Entwicklungschancen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krisen – und Konflikttypen</li> <li>• Ursachen und Auslöser</li> <li>• die Chancen erkennen in Krisen und Konflikten</li> <li>• Lösungsansätze, Vorgehensweisen</li> </ul>
		Anschliessend persönliche Verarbeitung	
11.30		11.30 <b>Kontemplation:</b> «Deinem klärenden Wirken überlass ich mich ganz – mit meinen Gewohnheiten.»	
12.00		Mittagessen	
		Frei, persönliche Verarbeitung	13.30 <b>Und jetzt?</b> Schritte zurück in den Alltag. Gottesdienstlicher Abschluss
		15.30 Impuls 3: <b>Lebensmässiges Lernen:</b> Vor- und Nachteile des «Schullernens» / Lernen nach Mt 11,28f / Lernfelder im Erwachsenenalter / Lerngemeinschaften	15.30 Seminar-Ende
		Persönliche Verarbeitung	
18.00		Abendessen	
19.30	Impuls 1: <b>Die Macht der Gewohnheiten:</b> Bedeutung von Gewohnheiten und wie sich Gewohnheiten entwickeln / Gewohnheiten im Lauf des Lebens / Gewohnheiten beurteilen und umlernen: Geduld, Ausdauer, Training	19.30 Fakultativ. Singen	
		20.00 <b>Kontemplation:</b> «Deinem befreienden Wirken überlass ich mich ganz – mit meinen Gewohnheiten.»	
20.45	<b>Angelangt an der Schwelle des Abends: Tagesabschluss</b>		

**Rückfragen:** [ruthmaria.michel@vbg.net](mailto:ruthmaria.michel@vbg.net)

**Anmeldung:** [www.vbg.net/agenda](http://www.vbg.net/agenda)

VBG-Sekretariat, Zeltweg 18, 8032 Zürich, 044 262 52 47, [info@vbg.net](mailto:info@vbg.net)