

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Newsletter des Osterberg-Instituts Oktober 2017



**Zentrum für Kompetenz und Persönlichkeit**

### **Kleine Auszeit auf dem Osterberg Ein Tag für Bildung und Begegnung am 19.11.2017**

Nutzen Sie den dritten Sonntag im November, um Osterberg-Atmosphäre zu schnuppern, neue Seminarleitende und Angebote kennen zu lernen. Erfahren Sie in rund einstündigen Workshops interessante Denkanstöße und erleben Sie Methoden lebendigen Lernens. Angebote zur Entspannung und Leckereien aus unserer Küche runden den Tag ab. Zur kleinen Auszeit laden wir auch Familien herzlich ein, wir werden eine Kinderbetreuung anbieten. Genießen Sie den Luxus, mal fern des Alltags einen besonderen Sonntag zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie! [Zur Anmeldung](#)

### **Vortrag mit David Gilmore am 26.10.2017 um 19 Uhr im Ratssaal der Landeshauptstadt Kiel**



#### **"Der Freiraum in dir: Humor und die Kraft des Lachens"**

Wenn jemand einen Witz erklären muss, ist das Lachen längst vorbei. Doch Humor ist nicht etwas, das man entweder hat oder nicht. Humor bedeutet weder, Witze erzählen zu können, noch Dauerlachen. Für David Gilmore ist Humor eine Grundqualität des Menschen, mit der er oder sie die Lebensfreude aufrecht erhält oder das Lachen wiederherstellt, wenn es vergeht. [Mehr erfahren](#)

ist nicht erforderlich.

**Der Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung**

### **Vortrag mit Eva Kessler gut besucht**



Ein Thema, das offenbar viele Eltern und Fachkräfte bewegt: „Zwischen Mut und Angst.“



Erziehung zu Selbstvertrauen in einer Zeit von gesellschaftlichen Umbrüchen“. So hatten wir unseren Vortragsabend mit Eva Kessler genannt, zu dem wir am 28.09.2017 gemeinsam mit dem Landesverband S-H des Deutschen Kinderschutzbundes in die ardegrale nach Kiel eingeladen hatten. 120 Gäste, das war eine tolle Resonanz. Einer der Kernpunkte aus dem lebendigen Vortrag der Familienberaterin: den Kindern nicht alles abnehmen, sondern ihnen altersgerechte Bewährungsproben zumuten. Denn wenn Kinder ihre Selbstwirksamkeit erleben, wächst Selbstvertrauen, das sie durchs Leben trägt. „Züchten Sie Zutrauen!“, gab Eva Kessler den Zuhörern mit auf den Weg.

---

## **Der Umgang der Erwachsenen mit unangenehmen Gefühlen von Kindern**

*von Eva Kessler*

Furcht ist ein Gefühl, welches angesichts einer realen Gefahr auftritt. Angst befällt uns, wenn wir verunsichert sind, weil wir aus unserem gewohnten Rahmen, der uns Geborgenheit gibt, herausgehen und Neuland betreten. Jeder Selbständigkeitsschritt und jede neue Erfahrung oder Erkenntnis ist Neuland. Ein Schritt vorwärts in der Intelligenzentwicklung von Kindern wird oft von Angst begleitet. [Weiterlesen](#)

**Vom 21. bis 23.09.2018 bietet Eva Kessler ein Seminar speziell für Pflegefamilien an**  
**Mehr erfahren**

---

## **Zuversichtlich trotz Krankheit. Ein Perspektivwechsel**

*von Christina Lütgen*

Zuversichtlich sein, wenn wir krank sind – was bedeutet das und wie gelingt es? Wie erwächst Zuversicht, wenn Besserung ungewiss oder nicht absehbar ist? Gottvertrauen ist gut, aber nicht jedem gegeben. Positives Denken ignoriert unsere Ängste und bleibt daher oberflächlich. Wir brauchen etwas Handfestes, etwas, das unser Verstand nachvollziehen kann, das unsere Ängste einbezieht und das wir aktiv bewirken können: einen Perspektivwechsel. [Weiterlesen](#)

**Christina Lütgen bietet vom 17.-18.11.2017 ein Seminar zu dem Thema an: Persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen**  
**Mehr erfahren**

---

## **Neue Pflanzen für das "Bermuda-Dreieck"**



Das Osterberg-Institut ist umgeben von acht Hektar naturnahem Gelände. Das braucht viel Pflege und manchmal auch ein bisschen „Nachhilfe“. Unser kleines „Bermuda-Dreieck“ zwischen den beiden Seminarhäusern, aus dem einige Pflanzen verschwanden, während andere sich ungefragt breit machten, war etwas in die Jahre gekommen. Die Landschaftsarchitektin Sandra Böhnert, die die Herausforderung gleich erkannte, nahm sich ehrenamtlich der dreieckigen Beetes an. Es wurde ein Pflanzplan gemacht, das Beet mit neuem Mutterboden befüllt, Pflanzen wurden sortiert, versetzt und neue kamen hinzu. Sie trotzen nun auch den vierbeinigen Gästen wie Kaninchen und Rehen,

die neben den Seminarteilnehmenden regelmäßig bei uns vorbei schauen. Vielen Dank, liebe Frau Böhnert, für Ihren Einsatz!

---

## Seminare aktuell

- **Shiatsu-Wohlfühlwochenende für Paare**  
Shiatsu eröffnet Menschen den Raum für Zeit und Muße jenseits des Alltags. Shiatsu ist eine ganzheitliche Massagekunst, deren Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen. Durch sanften Druck, Dehnungen, Rotationen sowie Lockerungstechniken wird die Lebensenergie angeregt und harmonisiert.  
Ein Seminar mit Ewa-Britt Meyer vom 24.-26.11.2017.
- **Momente der inneren Veränderung begleichen. Einführung in Focusing**  
Focusing, von dem Psychotherapeuten Eugen Gendlin entwickelt, ist eine spezielle Art der Achtsamkeitsschulung. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass unser Körper ein tiefes inneres Wissen hat über alles, was wir empfinden und erleben.  
Ein Seminar mit Sylvia Glatzer vom 16.11.-18.11.2017.
- **Jahresrückblick - Jahresausblick  
Achtsam das alte Jahr beschließen und das neue begrüßen**  
Cornelia von Koppenfels lädt ein, die Vorweihnachtszeit so zu nutzen, wie sie ursprünglich gedacht war: als eine Möglichkeit innezuhalten und sich in diesem zu Ende gehenden Jahr Besinnung zu gönnen. Termin: 01.-03.12.2017

## Für Kurzentschlossene

- **Singen und Stille**  
Ein Seminar mit Markus Stockhausen vom 20.-21.10.2017.
- **Klangmeditation mit Markus Stockhausen  
am 21.10.2017 um 20:00 Uhr im Osterberg-Institut**  
Ein Abend zum Lauschen von harmonischen Klängen und der Freude im großen Klang frei mitzutönen, mit Raum für Stille.
- **Neue Wege in alten Konflikten**  
Mit Dr. Gerhard Rothhaupt. Eine Einführung die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) am 11.11.2017 in Hamburg
- **Weiterbildung Train the Trainer**  
Am 27.11.2017 startet der neue Durchgang mit Lenore Albers und Frank Möller.

---

## Neu im Osterberg-Team

- **Michael Wunder**  
Er zaubert köstliches Essen und steht seit kurzem im Wechsel mit Marcus Korpel am Herd.
- **Regine Weinland**  
Sie kennt das Osterberg-Institut schon viele Jahre und macht jetzt das Verwaltungs-Team komplett.

---

## Aktuelles aus der Karl Kübel Stiftung



Kinder aus Flüchtlingsfamilien und ihre Familien sind heute in Kindertagespflege und Kindertageseinrichtungen angekommen. Lag bei den im vergangenen Jahr durchgeführten Fachtagen mit über 1500 Teilnehmenden der Fokus noch auf den erwarteten Herausforderungen, so geht es heute um den Blick auf die konkrete Praxis. „Kinder und Familien mit Fluchterfahrung sind nach wie vor ein wesentlicher Schwerpunkt unserer Arbeit“, erklärt Daniela Kobelt Neuhaus vom Vorstand der Karl Kübel Stiftung.

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

---

**Das Osterberg-Institut** ist das Bildungshaus für Führung, Training, Selbstmanagement und Familienbildung im Norden Deutschlands.

**Unsere Seminare** zielen stets zugleich auf berufliche Qualifizierung und persönliches Wachstum. **Unser Bildungskonzept** verknüpft fachliche Kompetenz mit einer ganzheitlichen Haltung. Daraus erwachsen Trainings von hoher Wirksamkeit.

### **Redaktion**

Andrea Strämke, Iris Guhl-Lengeling

### **Rückmeldungen und Kontakt**

[guhl@osterberginstitut.de](mailto:guhl@osterberginstitut.de)

### **Urheberrechtshinweise**

Texte aus diesem Newsletter dürfen unter Angabe von Quelle und Autor/in zitiert werden.

### **Datenschutz**

Ihre Daten geben wir selbstverständlich nicht an Dritte weiter.

### **Haftungshinweise**

Wir übernehmen keinerlei Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie ihn [hier](#) kostenlos abbestellen, indem Sie uns eine Mail mit "Newsletter abbestellen" schicken.

Osterberg-Institut  
Leitung: Andrea Strämke  
Am Hang 7  
24306 Niederkleveez  
Deutschland

04523 992912