

# Seminarreihe Existenzanalyse

## Seminarkonzept:

1. Emotionen verstehen
2. Das Wesentliche erkennen
- 3. Authentisch handeln**



Die Existenzanalyse baut auf den faszinierenden Gedanken von Viktor Frankl und Alfred Längle auf. Sie haben Erkenntnisse aus der Existenzphilosophie, Phänomenologie und Dialogtheorie zusammen gefasst, so dass Menschen Hilfestellungen bekommen, um ihr Leben sinnvoll und authentisch gestalten zu können.

In diesem Seminar möchten wir einige zentrale Grundannahmen zum Wesen des Menschen aus der Existenzanalyse und Logotherapie vorstellen. Uns geht es darum, mit Ihnen gemeinsam die Relevanz dieser Annahmen für die alltägliche Gestaltung beruflicher Situationen zu entdecken.

Der Seminar bietet Ihnen damit einen Ort, sich mit fundamentalen Fragen zu den Themen Werte, Sinn und Authentizität und zu Grundlagen vom erfüllendem beruflichem Handeln auseinander zu setzen. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam die inspirierende Kraft diese Gedanken erfahren und ihren Nutzen für die Bewältigung ihrer privaten und beruflichen Herausforderungen erkunden.

# Idee

---

Die Teilnehmer lernen zentrale Grundlagen der Anthropologie der Existenzanalyse kennen.

Die Teilnehmer reflektieren ihre Haltung zu einigen zentralen Fragen des Lebens und Arbeitens.

Die Teilnehmer lernen das Prozessmodell der PEA kennen und machen erste Erfahrungen in der Anwendung des Modells auf den Umgang mit Alltagssituationen.

Die Teilnehmer runden ihre bisherigen Erfahrung – Reflexion von Emotionen, Phänomenologie als Haltung der Wahrnehmung – durch eine weitere Vertiefung ab.

# Ziele

---

Das Seminar ist geprägt vom Wechsel zwischen kognitivem Verstehen und nachvollziehendem Erleben. Wir arbeiten dazu einerseits mit Begriffen und Modellen, die komplexe Zusammenhänge anschaulich vereinfachen. Andererseits versuchen wir immer wieder, die Teilnehmer in ein unmittelbares Erleben der bearbeiteten Inhalte zu führen.

Zur Vertiefung des Erlebens nutzen wir die unmittelbare Begegnung, das Nachfragen und Präzisieren des Gesagten, so dass jeder Teilnehmer die abstrakten Inhalte mit eigenen Erfahrungen im Seminar oder im Alltag verknüpfen kann.

Das Seminar richtet sich damit an einem Grundprinzip der Existenzanalyse aus: Es geht uns weniger um das abstrakt Richtige an sich. Wir möchten das konkret Richtige für jeden Teilnehmer aufspüren und zur Geltung bringen.

# Gestaltung

---