

# Mut zum Leben machen

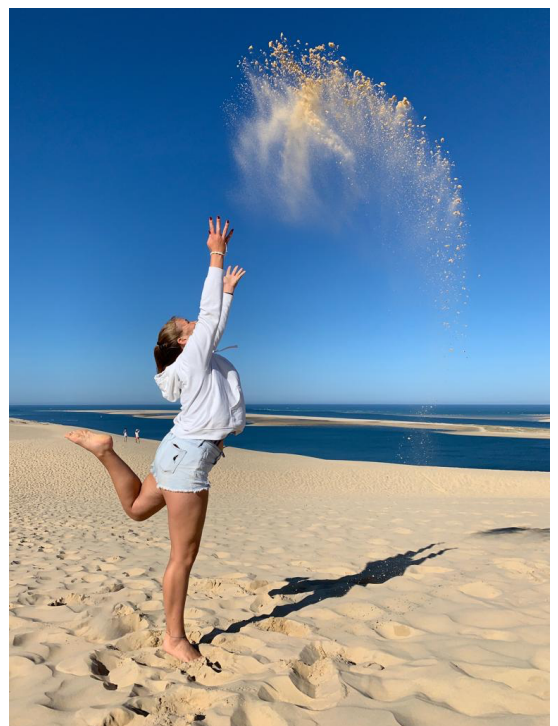
Selbstwertgefühl und Persönlichkeit von Jugendlichen stärken

Wie du auf dem Weg zum Erwachsensein,  
deine Persönlichkeitsentwicklung aktiv gestalten kannst.

4-teiliger Kurs für Jugendliche von 16 Jahre bis 19 Jahre

**Als Jugendlicher stehst du vielen Anforderungen und Veränderungen gegenüber. Alle wollen etwas von dir, vorallem deine kognitiven Leistungen sind gefragt. Doch, du bist viel mehr als deine kognitiven Leistungen!**

Hast du manchmal das Gefühl dich selbst nicht mehr, oder noch nicht, zu kennen? Fragst du dich immer mal wieder wer du bist, was du in deinem Leben erreichen möchtest? Haderst du manchmal mit dieser Welt? Glaubst du, dass von dir mehr verlangt wird, als dass du geben kannst? Dann lass uns gemeinsam auf eine stärkende und mutmachende Entdeckungsreise aufbrechen.



**Denn DU bist einzigartig und wertvoll und genau DICH braucht diese Welt!**

Dafür machen wir uns auf die Suche, nach persönlichen Verantwortlichkeiten, Freiheiten, Friedensfähigkeiten, Wahlmöglichkeiten, sowie eigenen Ressourcen und Fähigkeiten.

**Das alles kannst du aus dem Kurs mitnehmen!**

- Du setzt sich mit eigenen Freiheiten und Verantwortungen auseinander
- Du erlebst, dass du nicht alleine bist. Zusammen sind wir kreativ und stark!
- Du entdeckst eigene Werte, für die es sich zu leben lohnt.
- Du erkennst, wie du dich für dich und deine Mitmenschen gewinnbringend zu deinem Leben einstellen kannst.
- Du begibst dich auf eine Suche nach deinen Leistung-, Liebes- und Leidensfähigkeiten.
- Du nimmst viel Kraft- und Mutmachendes für dein eigenes Sein und deinen Alltag mit.

## Informationen zum Kurs

4 Kurseinheiten à 180min *mit integrierter Pause*

### Datum

**Kurs A:** Freitagabend von 18.30 Uhr bis 21 Uhr **27.8./3.9./ 10.9./ 17.9.**

**Kurs B:** Samstagmorgen von 10.30 Uhr bis 13 Uhr **28.8./ 4.9./ 11.9./ 18.9.**

### Teilnehmer

max. 10 Kursteilnehmer\*innen

### Alter

16 – 19 Jahre

### Kosten

für alle 4 Kursteile 300.-Fr

### Ort

Zentrum für Lebensgestaltung «Leichtsinn»  
im 2. Stock an der Zürcherstr. 177, 8500 Frauenfeld  
*vis à vis der Zahnarztpraxis Dr. Ch. Damur*

### Anmeldung

bis 20. August 2021 per Mail an [forster@logotherapie-leichtsinn.ch](mailto:forster@logotherapie-leichtsinn.ch)

*Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt, bitte angeben ob Kurs A oder B*

## Inhalt des Kurses

### 1. Teil **Auf der Suche nach eigenen Werten**

Wie wir unsere ureigene Werte finden, wo und wie wir sie leben können.  
Wie du durch deine Werteverwirklichung Sinn in deinem Leben finden kannst.

### 2. Teil **Vom Charakter zur Persönlichkeit**

Was in unserem Leben ist unveränderbar?  
Wo sind wir frei?  
Wo und wie können wir gestalten?

### 3. Teil **Leisten, Lieben, Leiden**

Wo und wie leiste ich, wo und wie liebe ich, wo und wie leide ich?  
Wo wird für mich geleistet, wo werde ich geliebt, wo wird wegen mir gelitten?

### 4. Teil **Freiheit und Verantwortung**

Wie du ein aktiver Gestalter deines Lebens wirst.  
Deine Werte und deine Haltung bestimmen dein Verhalten.

## Über mich

Mit meinem Mann und unseren zwei Kindern 2000, 2004, lebe ich am Waldrand in Frauenfeld. Als Familie sind wir sehr gerne wandernd in der Natur unterwegs. Unsere Kinder beim Aufwachsen zu begleiten ist etwas Einzigartiges, Wunderbares, stellte uns aber auch immer mal wieder vor spannende Herausforderungen.



Als leidenschaftliche **Kindergarten-Lehrperson** begleite ich seit vielen Jahren Kinder und ihre Familien. Die Kinder auf spielerischer Weise beim Lernen, Entdecken und im sozialen Zusammensein zu begleiten, erfüllt mich auch nach vielen Jahren noch mit grosser Ehrfurcht und Freude.

Die Erziehung in erster Linie «nach dem Gewissen» und nicht nur «nach dem Gehorsam» liegt mir sehr am Herzen. Nur so kann erreicht werden, dass Kinder und Jugendliche auch ohne Aufsicht von Erwachsenen, ihr eigenes Tun und Wirken verantwortungsvoll, achtsam leben.

Immer schon interessiert an der Psychologie, begegnete ich vor einigen Jahren der Logotherapie. *Logo=Sinn* Mein Studium in **sinnzentrierter Psychotherapie** am ILE *Institut für Logotherapie und Existenzanalyse* in Chur, brachte mir viel neues Wissen und Klarheit für meinen Lebens- und den Berufsalltag. Inzwischen berate und begleite ich viele Jugendliche, Familien, Einzelpersonen, Gruppen und Lebensgemeinschaften.

**Mein logotherapeutisches und logopädagogisches Wissen ermöglicht mir ein Wirken und Leben im Gleichgewicht.** Gerne möchte ich diesen «Reichtum an Wissen» weitergeben.

**Besonders interessiert bin ich an Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Von ihnen können wir viel lernen. Unsere schnelle, von Leistung geprägte Welt, braucht den Enthusiasmus und die Kreativität eines jeden Jugendlichen. Gerne möchte ich dazu beitragen, dass alle Jugendliche ihre Einzigartigkeit «trotz» den Widrigkeiten dieser Welt kraftvoll leben können.**

Weitere Infos auf: [leichtsinn-logotherapie.ch](http://leichtsinn-logotherapie.ch)

Kontakt: [forster@logotherapie-leichtsinn.ch](mailto:forster@logotherapie-leichtsinn.ch) oder 079 900 91 27