

# Anmeldung

Tagung: **Arbeit und Lebensqualität**  
vom 1.– 3. Mai 2009

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_ Telefon dienstlich \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Funktion \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

## Tagungsgebühr

285,- € (zzgl. Übernachtung und Verpflegung)

## Übernachtung und Verpflegung

Unterkunft \* im Einzelzimmer inkl. Verpflegung 120,- € €

Unterkunft \* im 2-Bett-Zimmer inkl. Verpflegung 105,- € €

nur Verpflegung bei externer Übernachtung 65,- € €

\*soweit im Odenwald-Institut verfügbar

Ich bitte um Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung (RRV)

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen (www.odenwaldinstitut.de oder anfordern) und erkenne sie für mich ausdrücklich an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Zahlungswunsch

Ich überweise die Tagungsgebühr innerhalb 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung und Rechnung.

Bitte buchen Sie die Tagungsgebühr 2 Wochen vor und die Kosten für Ü/V im Anschluss an die Tagung ab.

Hiermit erkläre ich mich bis auf Widerruf einverstanden, dass das Odenwald-Institut die zu zahlenden Kurs- bzw. Bearbeitungsgebühren und die Kosten für Ü/V sowie für die RRV von meinem folgenden Konto abbucht:

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Konto-Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Hauptreferenten

**Sigrid Bischof**, Dipl.-Kauffrau,  
Auditorin berufundfamilie

**Paul J. Kohtes**, Unternehmer,  
Autor, Zen-Meditationslehrer,  
Stifter der „Identity Foundation“

**Dr. Gunther Schmidt**, Facharzt  
für psychosomatische Medizin,  
Leiter des Milton-Erickson-Institut,  
Heidelberg

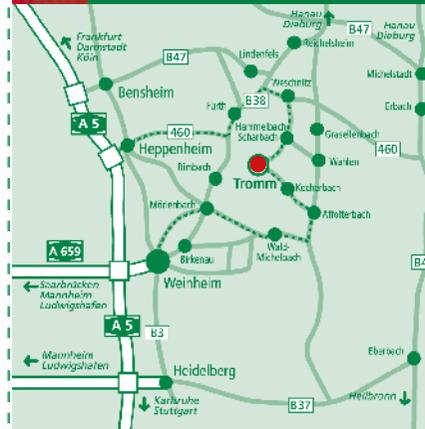
**Nadine M. Schöneck**, Sozialwissenschaftlerin,  
Zeitforscherin

**ARBEIT  
und**

*Lebens-  
qualität*

Titelbild: Elisabeth Mattern

## Ihr Weg zu uns



Odenwald-Institut  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25  
69483 Wald-Michelbach  
Telefon 06207 605-0  
Telefax 06207 605-111  
info@odenwaldinstitut.de  
www.odenwaldinstitut.de

## Mit dem Auto

### A 5 von Darmstadt, Köln, Wiesbaden:

Ausfahrt Heppenheim, Richtung Erbach (B 47) durch Fürth  
Weschnitz → Hammelbach → Tromm

### A 5 von Stuttgart Karlsruhe, Mannheim, Heidelberg:

Ausfahrt Weinheim, Richtung Fürth (B 38) → Mörlenbach  
Wald-Michelbach → Affolterbach → Tromm

## Mit Bus und Bahn

### Bahnhof Weinheim (Bergstraße):

Bus nach Wald-Michelbach oder Affolterbach, anschließend  
weiter mit dem Taxi (ca. 12 Euro).

Sie können mit anderen Teilnehmenden aus Ihrer Nähe auch  
Fahrgemeinschaften bilden. Die Teilnehmerlisten erhalten Sie  
per Post.

Odenwald-Institut  
der Karl Kübel Stiftung



**ARBEIT  
und**

*Lebens-  
qualität*

Tagung im Odenwald-Institut  
1.– 3. Mai 2009

Impulse für eine gute Balance

## Im „Hasen-Modus“: Immer schneller, immer effizienter.

Umfragen belegen, dass Arbeit – ob bezahlt oder unbezahlt – für Menschen aller Altersgruppen wichtig ist. Sie gibt dem Leben Sinn und sie ist Teil der Persönlichkeit. Sie fördert und fordert den Menschen und seine Fähigkeiten. Sie lässt Menschen Wertschätzung erfahren. Sie gibt dem Tagesablauf eine Struktur und damit auch Halt. **Aber:** Umfragen der letzten Jahre verweisen auch auf zunehmende Anspannung und Stress. Dem äußeren und inneren Druck nachgebend, laufen Menschen, der Devise „immer schneller, immer effizienter“ folgend, im „Hasen-Modus“ (Paul J. Kohtes) und fühlen zunehmend Erschöpfung.

## Gefühle brauchen Verlangsamung.

Gleichzeitig gibt es eine Sehnsucht nach „Ganz-Sein“, als Arbeitskraft und als Mensch mit individuellen Bedürfnissen. Sie verweist auf die Zeit, die Menschen für sich alleine brauchen. Ohne Ablenkung, um Besinnung zuzulassen und um achtsam gegenüber sich selbst zu sein. Sie benötigen Zeit für Gespräche und gemeinsames Erleben in der Familie und mit Freunden. Sie brauchen Zeit, um Nähe zu erleben und sie brauchen Verlangsamung, um Gefühle wahrnehmen zu können.

## Aus eigener Kraft verändern.

Anforderungen, die an Menschen herangetragen werden, lassen sich nur bedingt beeinflussen. Die eigene Haltung jedoch kann jeder Mensch, gleich welchen Alters, verändern. Der erste Schritt dafür ist, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen sowie Wertigkeiten zu klären. Auf dieser Grundlage lernen Menschen Grenzen – für sich und für andere – zu definieren und für sich selbst Sorge zu tragen. Zu erkennen, dass die eigene Haltung und das Verhalten „aus eigener Kraft“ (Maria Aarts) veränderbar ist, setzt Energien frei, die Arbeit und Lebensqualität als zwei erfüllende Seiten einer Medaille sichtbar machen. Zu diesem Erkenntnisprozess will die Tagung beitragen.

## Genuss für Körper, Seele und Geist.

Wir laden Sie ein:

- über die (eigene) Zeitbalance zu reflektieren
- zu erfahren, wie erfolgreiche Praktiker den „Hasen-Modus“ hinter sich lassen
- mit Musikbewegungen Seelenkräfte zu wecken
- mit Achtsamkeit in die eigene Kraft (zurück) zu finden
- Besinnung und innere Ruhe zu erfahren
- genussvoll zu essen
- zur Begegnung

## Freitag, 01.05.2009

12.30	Ankommen und Imbiss
13.30	Begrüßung und Programmvorstellung
14.00	Vortrag „Zwischen Arbeit und Leben – eine Zeitdiagnose“, <b>N. M. Schöneck</b>
15.30	Pause
16.00	Workshops parallel
	Der Wechsel in der Lebensmitte – und dann?
	<b>Dr. C. A. Kirstgen</b>
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), <b>R. Standhardt</b>
	Liebe im Spannungsfeld von Alltag und Romantik – Paarsynthese als Lernmodell, <b>B. und U. Röser</b>
17.30	Pause
18.30	Abendessen
20.00	Die Kunst des Jonglierens, <b>J. Stock</b>

## Samstag, 02.05.2009

07.30	Achtsamkeitsübungen zum Tagesbeginn, <b>G. Duda</b>
08.15	Frühstück
09.00	Workshops parallel
	Kompetent führen, <b>M. Eichberger</b>
	Arbeit und Spiritualität – wie Wasser und Öl?, <b>A. Matzenauer und A. von Unruh</b>
	Lieben und Arbeiten und der Einklang mit der Herkunft. Ressourcenorientiertes Arbeiten mit dem neuro-imaginativen Gestalten, <b>J. F. Feuerbach</b>
12.00	Mittagessen
15.00	Mit Bewegungen in den Flow kommen - Die Rossini-Methode, <b>P. Bergholz</b>
16.30	Pause
17.00	Podiumsdiskussion „Lebensqualität trotz Arbeit?“
	• <b>S. Bischof</b> , Audit Beruf und Familie
	• <b>P. J. Kohtes</b> , Unternehmer, Stifter
	• <b>Dr. G. Schmidt</b> , Facharzt für psychosomatische Medizin/Psychotherapie
18.30	Pause
19.00	Abendessen
21.00	„Vier Jahreszeiten“ – Sprache in Musik und Wort

## Sonntag, 03.05.2009

07.30	Morgenbesinnung
08.15	Frühstück
09.00	Workshops parallel
	Familien – in der Zerreißprobe?, <b>J. Walter-Fuchs und C. Anders</b>
	„Trampelpfade ins Glück“ – Chancen durch biografische Überschreitungen, <b>H. Schindler</b>
	Ganzheitlich leben und arbeiten, <b>I. Blessing</b>
10.30	Pause
11.00	Die Kunst des Jonglierens, <b>J. Stock</b>
12.30	Feed-back und Verabschiedung
13.00	Mittagsimbiss und Abreise

## Vortrag

**Nadine M. Schöneck**, Sozialwissenschaftlerin, Zeitforscherin

## Podiumsdiskussion

**Sigrid Bischof**, Dipl.-Kauffrau, Auditorin berufundfamilie

**Paul J. Kohtes**, Unternehmer, Autor, Zen-Meditationslehrer, Stifter der „Identity Foundation“

**Dr. Gunther Schmidt**, Facharzt f. psychosomat. Medizin, Leiter des Milton-Erickson-Institut Heidelberg

## Reflexion und Bewegung (Plenum)

**Peter Bergholz**, Dipl.-Psychologe, Trainer, Dozent, Autor von „Dein Bauch ist klüger als du“

**Jürgen Stock**, Humanistische und transpersonale Psychologie, Experte für Neue Lerntechnologien

## Workshops

**Christof Anders**, Dipl.-Soz.-Arb., Berufsschullehrer, Gestalt- und Paartherapeut, Spiel- und Theaterpädagoge

**Ingrid Blessing**, Studium der Sozialw., Gesundheits- und Sozialökonomin, Coach, QM-Beratung

**Johannes F. Feuerbach**, Körpertherapeut, Supervisor, Gestalttherapeut (EAGT), Psychotherapeut (HP), Berater

**Dr. Carmen Alice Kirstgen**, med., Fachärztin für Gynäkologie, Systemische Therapeutin und Beraterin

**Michael Eichberger**, Lehrer und Dipl.-Psychologe, Systemischer Coach und Supervisor

**Anna Matzenauer**, M.A., selbständige Trainerin und Coach, Stressbewältigungskurse

**Barbara Röser**, Dipl.-Soz.-Päd., HP Psychotherapie, Praxis für Paartherapie und Paarberatung

**Udo Röser**, M.A., Dipl.-Soz.-Päd., HP Psychotherapie, Leiter einer stat. Einrichtung der Suchthilfe

**Herta Schindler**, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin, Poesietherapie, Biograf. Schreiben

**Rüdiger Standhardt**, Dipl.-Päd., Trainer, Berater, Ausbilder in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Attila von Unruh**, Berater, Coach, Schwerpunktthema Spiritualität und Meditation

**Jutta Walter-Fuchs**, Dipl.-Päd., Psychotherapeutin, Paartherapeutin, Familienpädagogin

## Besinnung und Meditation

**Gudrun Duda**, Grafik-Designerin, Lehrerin für Tai Chi Chuan, Qi Gong, und Meditation

## Ensemble Text à cordes

## Konzeption und Leitung

**Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch**, stellv. Leiterin des Odenwald-Instituts, Dipl.-Pädagogin, Mediatorin