

# Frieden stiften

Seminarreihe

*Und als dein Herr zu den Engeln sprach: „ Siehe, Ich will auf Erden für mich einen Sachwalter einsetzen“, da sagten sie: „Willst Du auf ihr einen einsetzen, der auf ihr Verderben anrichtet und Blut vergießt? Wir verkünden doch Dein Lob und rühmen Dich.“ Er sprach: „ Siehe, Ich weiß, was ihr nicht wisst.“ (Koran, Sure 26, Vers 30)*

So begann die Geschichte der Menschheit. Noch bevor der erste Mensch das Licht der Welt erblickte, eilte ihm sein Ruf als Übeltäter voraus. Es ist nicht näher erklärt, woher die Engel das wussten aber Gott weiß mehr über Sein Geschöpf.

*„Und gehorcht nicht dem Befehl der Maßlosen, die auf Erden statt Heil Unheil stiften.“ (Koran, Sure 26, Verse 151-152)*

In diesen beiden Versen steckt möglicherweise das, was Gott an Mehr-Wissen über die Menschen hat: sie müssen nicht zwangsläufig und unausweichlich Unheil herbeiführen, sie können auch genau das Gegenteil, nämlich Heil und Frieden stiften.

Auf dieser Grundlage haben wir die „Friedensstifter – Seminare“ entwickelt. Mit verschiedenen Mitteln und Methoden geht es darum, zunächst den inneren Frieden mit sich selbst herzustellen, dann nach Wegen zu suchen, wie wir mit unseren Mitmenschen und unserer Mitwelt in Frieden leben und wie wir dann die Fähigkeiten zum Frieden stiften nach außen tragen können.

Einführungswochenende

16.-18.09.2011

## Inneren Frieden finden

Voraussetzungen und Bedingungen

### 16. September 2011

Anreise bis 17:00 Uhr

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Beginn mit Vorstellungsrunde und Motivationsklärung

20:00 Uhr Heilmeditation

Was ist innerer Frieden und wie entsteht er?

### 17. September 2011

9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Meditation zur Selbsterkenntnis

11:00 Uhr Wie kann ich mich selbst annehmen?

Was sind meine Stärken und Schwächen?

13:00 Uhr Mittagspause mit leichtem Essen

14:30 Meditation zur Selbstwahrnehmung

15:00 Uhr was regt mich auf?

Pause

17:00 Uhr praktische Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer, lösungsorientierte Rollenspiele.

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Singen und Trommeln

### 18. September 2011

9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Heilmeditation

11:00 Selbstbild malen

12:00 Zusammenfassung und Auswertung des Wochenendes.

Die Inhalte der beiden folgenden Wochenenden sind hier nur skizziert, ausgearbeitete Programme können angefordert werden.

Weitere Wochenenden können zu bestimmten Themen folgen und vereinbart werden, wie z.B. Konflikte mit dem Partner, Konflikte mit den Kindern, mit Arbeitskollegen usw.

2. Wochenende

18.-20.11.2011

## **Frieden im Miteinander**

Methoden zum friedlichen Miteinander

Evel-llah

Du hast Recht

Verzeihen und Wut beherrschen

Es ist genug für alle da.

Jeder bekommt seinen Anteil

Gott ist Beschwerdeinstanz

Annehmen was man hat.

Grenzen der Friedfertigkeit.

3. Wochenende

20.-22.01.2012

## **Frieden einüben**

Welche Methoden kenne wir, um Frieden mit uns einzuüben?

Konsens statt Kompromiss

Training im Konsens finden.

Wie findet man die neue gemeinsame Ebene?

Die Welt durch die Augen der anderen sehen.

Meditationen zur entwicklung der inneren Ruhe