

**Aktuelles / Mitmachen**

**Berichte über Aktivitäten / Aktuelles**

**Frauenwochenendseminar im Kloster Jakobsberg in Ockenheim  
vom 27. – 29.06.2025**

29. Juni 2025

**„Was will ich und will ich überhaupt? Mich in Bewegung setzen und  
Neues erfahren“**



—

17 Weggefährtinnen trafen sich an diesem heißen Wochenende auf dem wunderschönen Jakobsberg zu ihrem traditionellen Frauenwochenendseminar. Unter der bewährten Leitung unserer beliebten Referentinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Heike Slangen machten wir uns zu einem Thema auf, das für alle Teilnehmerinnen von großem Interesse war.

Nach einer Befindlichkeitsrunde und einem „Kreis der Gemeinsamkeiten“ kam die Frage, ob wir die Gestalterin unseres Lebens sind oder sein können bzw. wollen. Wollen wir unsere Komfortzone verlassen, mit der in diesem Seminar ein Ort der Unveränderbarkeit gemeint ist. In der Komfortzone zu verharren ist meistens bequemer aber nicht unbedingt besser.

Es gibt in allen Lebensbereichen Veränderungswünsche, aber negative Glaubenssätze können für uns zu erheblichen Stolpersteinen werden. In intensiver Kleingruppenarbeit kristallisierten sich die Glaubenssätze heraus, die unseren Veränderungswünschen im Wege stehen. In einer weiteren Selbstreflektion suchten wir unsere Stärken und Ressourcen, um Veränderungshindernisse überwinden zu können. Eine wichtige Erfahrung war die Bearbeitung der Frage, was bisher unsere größte Herausforderung im Leben war. Mit welchen Stärken, Eigenschaften und Strategien haben wir diese Herausforderung bewältigt? Uns war gar nicht so bewusst, wie stark wir waren und sind. Wir müssen uns nur unseren Weg aus der Sucht in eine zufriedene Abstinenz vergegenwärtigen. Aus negativen Situationen haben wir positive Stärken entwickelt.

In einer Abschlussübung, dem Reflexionskreis, stellten wir unsere Änderungs-Vorhaben in 6 „Tortenstücken“ (Aufbruch-Mut-Entwicklung-Genuss-Kreativität-Dankbarkeit) dar und suchten jeweilige Symbole zur bildlichen Darstellung dazu. Welche Veränderung nehme ich mir nun konkret für die nächste Woche vor? Veränderung ist ein Prozess, der am ehesten in kleinen Schritten gelingen kann.

Die Arbeit im Plenum und in den Kleingruppen wurde durch Übungen wie „Klatsch Dich fit“, „Dreiecksübung“ und eine gymnastische Variante „Ich schaf(f) das“ ergänzt und aufgelockert.

Unsere Teilnehmerinnen haben trotz der großen Hitze bis zum Schluss hochmotiviert mitgearbeitet. Ihre Offenheit und Empathie haben dieses Seminar geprägt und so erfolgreich gemacht. Die Referentinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Heike Slangen haben uns in einer Intensität begleitet, die so manche Stolpersteine sichtbar gemacht und aus dem Weg geräumt haben. Wir möchten uns bei Ihnen ganz herzlich dafür bedanken.

Unser Dank gilt auch dem Vorstand des DV Mainz, der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Ursel Lux

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

## **Archiv**

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschaltet sein  
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)