

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Wochenend -Seminar vom 07- 09.August 2026 im Erbacher Hof

09. August 2026

Lebensfreude und Zufriedenheit entdecken



Ein wohl interessantes Thema zu dem sich 20 Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem gesamten Diözesanverband Mainz angemeldet und auch teilgenommen hatten.

Fühlt man sich oft erschöpft, überfordert, belastet oder ausgelaugt? Fehlt einem die Energie seine Aufgaben zu bewältigen. Die schnell wechselnden Anforderungen im Berufs- wie im Privatleben verlangen immer wieder den eigenen Standort neu zu begreifen und zwingen, beruflich und privat richtungsweisende Entscheidungen zu treffen. Neugier eine Bereitschaft für neue Ziele, Energie für Veränderungen, eigene Erfahrungen, und Disziplin sind hilfreiche Erfolgsfaktoren in diesem Veränderungsprozess. Sie beeinflussen wesentlich die persönliche Fortentwicklung, weisen den Weg zur geistigen und materiellen Unabhängigkeit und zu einem privat wie beruflich ausgeglichenen und zufriedenen Leben. Es gibt vieles, was man tun kann um sich selbst zu helfen. Jeder hat die Macht seine Lebensfreude und Zufriedenheit zu verbessern.

Zu Beginn des Seminars am Freitagabend stand die Frage im Raum: Was verstehe ich unter Lebensfreude und Zufriedenheit. Nach vielen interessanten Aussagen von Erfahrungen aus der Gruppe sollte nun jeder zum Thema Lebensfreude einmal aufschreiben was für ihn zu den Vorgaben „Aktivität - Menschen - Orte - kleine Dinge“ wichtig ist und dieses dann in der Gruppe vortragen.

Der Samstagmorgen begann zunächst mit dem Wortgottesdienst von Martin Huber. Ihm ist es wieder gelungen den Gottesdienst in Ausarbeitung zu unserem Thema bestens zu gestalten. Dafür ein herzliches Dankeschön.



Im weiteren Verlauf des Tages gab es einen regen Austausch der Teilnehmenden zu folgenden Themen:

- Was heißt für mich Zufriedenheit, wann habe ich mich zufrieden gefühlt?
- Was behindert mich, was trübt meine Lebensfreude? und was zerstört sie?

Lebensfreude ist nicht das Fehlen von Problemen, sondern die Fähigkeit trotz allem die Schönheit im Leben zu sehen. Oder Lebensfreude ist auch die Fähigkeit, Freude, Begeisterung und Leichtigkeit im Alltag zu empfinden. z.B. (Spaziergang, gutes Essen, lachen mit lieben Menschen, kleine alltägliche Momente).

Ein Wochenend Seminar ohne Eis essen das durfte natürlich nicht fehlen. Und so hatte unser Weggefährte Roland Libert vorsorglich Plätze für die Gruppe reservieren lassen im Eiscafé Dolomiti am Gutenbergplatz.



Am Sonntagvormittag wurden alle noch einmal gefordert sich zu dem Ausgearbeiteten mit der Aussage „Wichtig ist mir“ die für ihn fünf wichtigen Dinge (z.B. Gesundheit, Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit etc.) mit Priorität von 1-5 aufzuschreiben und im Anschluss in der Gruppe vortragen.

Zur Unterstützung für den Alltag gab uns unser Referent noch ein paar hilfreiche Tipps zur Umsetzung für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.

Zum Beispiel: Tagesrituale schaffen, soziale Kontakte pflegen, Neues probieren Kreativität, Bewegung Natur, Helfen und Teilen, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Erwartungen hinterfragen, loslassen, Selbstwertgefühl, sich Ziele setzen.

Nach dem Mittagessen am Sonntag verabschiedeten sich alle Teilnehmenden in der gewohnt herzlichen Art.

Es war ein sehr interessantes, lehrreich und lebhaftes Seminar mit tollen und aktiven Teilnehmenden.

Ein ganz besonderer Dank geht an unseren Referenten Rudi Barth der dieses Seminar wieder in der gewohnt, fachlichen und herzlichen Art geleitet hat.

Auch danken wir dem DV Mainz der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Bericht und Fotos H. Kapps



[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

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

- [Archiv](#)

