

**Workshop 6:**  
**WIRKsam leben**  
*Impulse und Inspirationen mit Wirkung*

**Was ist Wirkung und woran kann ich sie erkennen? Was bedeutet Selbstwirksamkeit und wie kann ich sie entdecken und entfalten? Wie kann in meinem Leben das gut zur Wirkung kommen, was in mir steckt? Wie kann und will ich etwas bewirken und wirksam leben?**

Entlang der 4 Buchstaben W I R K widmen wir uns diesen Fragen in einer gemeinsamen Erkundung: Durch Modelle und Konzepte inhaltlich angeregt und methodisch vielfältig gestaltet, werden sich Antworten mit konkretem Bezug auf mein eigenes Leben zeigen – WIRKsam eben, um WIRKsam zu leben.



**Christine Ursel**  
Nürnberg | Religionspädagogin M.A | Personal- und Organisationsentwicklung, Coach | Leitungsfunktion in der Evangelischen Erwachsenenbildung



**Program m**

**Montag, 8. September 2025**

- 14:30 Uhr Anreise, Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr **Ankommen: bei dir, mir & uns**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr **Workshops 1 – 3**

**Dienstag, 9. September 2025**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 1 – 3**
- 17:45 Uhr Kurzplenum  
**Abschluss Workshops 1 – 3**
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr **AbschiedsGala**

**Mittwoch, 10. September 2025**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr **Ge(h)meinsam unterwegs**  
mit Manuela Karmann  
**Im Einklang mit Selbstwirksamkeit**  
mit Jutta Hollenbach  
**Freiraum für mich**
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Workshops 4 – 6**
- 15:00 Uhr Kaffee und Kuchen
- 15:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**

- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**

**Donnerstag, 11. September 2025**

- 8:15 Uhr Frühstück
- 9:00 Uhr Fortsetzung **Workshops 4 – 6**
- 11:00 Uhr **Sich auf den Weg machen**
- 12:00 Uhr Mittagessen und Abreise

**Organisatorisches**

**Kursgebühr: 280 Euro**

**Pension: 260 Euro EZ mit Dusche**  
**230 Euro EZ mit Etagedusche**  
jeweils incl. Verpflegung.

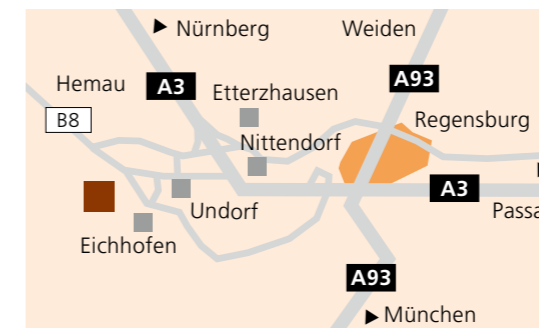
**Anmeldung bis Freitag, 12. August 2025**  
(mit Angabe der Workshops) im Haus Werdenfels  
unter: [www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de) oder  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

*Die Werkwoche Biografiearbeit ist eine Kooperationsveranstaltung von LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. und dem Haus Werdenfels in Nittendorf*

**Organisation & Leitung:**  
*Elisabeth Paukner, Leitung Haus Werdenfels*  
*Ruth Bühler-Schuchmann, Vorsitzende LebensMutig e.V.*  
*Susanne Hölzl & Gesine Hirtler-Rieger, Lehrtrainerinnen für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.*

**Anmelde- und Geschäftsbedingungen**

Bei einer Absage nach dem 14. August 2025 erheben wir eine Ausfallgebühr in Höhe der Kursgebühr. Leistungen, die während der Werkwoche nicht in Anspruch genommen werden, können nicht erstattet werden.



**Anfahrtsplan**

Mit dem Auto erreichen Sie Haus Werdenfels am besten über die Autobahn Regensburg-Nürnberg. Bei der Ausfahrt Nittendorf (Etterzhausen-Hemau-Undorf) rechts ab Richtung Hemau, nach einigen Metern links abzweigen Richtung Undorf. Nun den Hinweisschildern „Haus Werdenfels“ folgen. Durch Undorf hindurch; beim Netto-Markt links ab Richtung Eichhofen; dort nach einer Brücke rechts fahren. Unsere Bahnstation ist Undorf. Fußweg von dort nach Werdenfels ca. 2 km. Wir holen die Gäste vom Bahnhof ab

**Haus Werdenfels**

Waldweg 15, 93152 Nittendorf  
Telefon 0049 (0)9404 9502-0  
[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)  
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)



**HAUS WERDENFELS**  
*Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien*



*selbstWIRKsam*  
*Die Kunst des guten Lebens*

**8. – 11. September 2025**  
**18. Werkwoche Biografiearbeit**

Kreativ sein,  
nachdenken,  
arbeiten mit Lebens-  
Geschichten



## WERKWOCHE Biografiearbeit

Lebenskunst in Haus Werdenfels entdecken und feiern. Wissen schöpfen und mit kreativen Ideen experimentieren.

All dies dürfen Sie seit sieben Jahren in Folge in Haus Werdenfels erwarten – heuer zum letzten Mal!

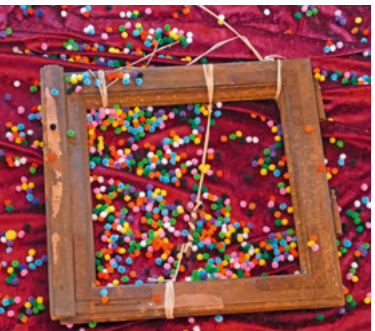
- **Nachdenken über das, was wir besitzen**
- **Mit Farben und Worten den Lebensspuren auf Papier folgen**
- **Märchenhafte Sinnsuche und kunstsinnige Wege beschreiten**
- **Wirksam leben und sichern, was in uns steckt und wie es wirkt.**

Zusammen arbeiten und lachen, plaudern und neue Kontakte knüpfen. Und eine Abschiedsgala mit Dinner als Höhepunkt zur letzten Werkwoche in Haus Werdenfels – lassen Sie sich überraschen!

Sie entscheiden sich bei der Anmeldung für zwei der sechs Workshops.

Im Exerzitien- und Bildungshaus der Diözese Regensburg Haus Werdenfels im Labertal heißen wir Sie herzlich willkommen.

Elisabeth Paukner, Gesine Hirtler-Rieger, Susanne Hölzl und Ruth Bühler-Schuchmann



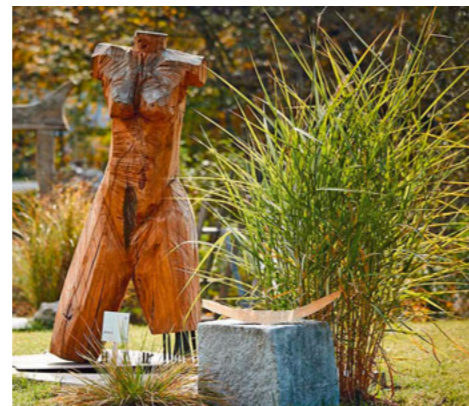
### Workshop 1: Kunst-Geschichten und Natur-Poesie *Schreiben in der Natur und im Kunstgarten*

**Natur suchen, Kunst entdecken, Worte finden. Kreatives Schreiben im Wald, am Bach bringt Überraschendes zutage. Wir ernten Ideen zwischen Wurzeln und blühendem Fingerhut und befragen die Holzskulpturen in Leo Hengges Kunstareal nach ihren Träumen.**

Lustvoll pflegen wir kreative Geselligkeit. Unsere Worte bekommen Flügel und bauen neue Nester, vielleicht sogar ein Wolkenkuckucksheim. Wir lauschen dem Gesang der Gräser und denken nach über das Kleine und das Große. Ein Gespräch mit dem Bildhauer rundet den Workshop ab.



**Gesine Hirtler-Rieger**  
Vilshofen | Germanistin M.A. und Journalistin | Lehrtrainerin für Biografiearbeit | [www.schreibwerkstatt-passau.de](http://www.schreibwerkstatt-passau.de)



### Workshop 2: Mein Hab und Gut *Von der Kunst des Umgangs mit Besitz*

**Sind wir, was wir haben? Was ist uns lieb und teuer? Wie wertvoll ist uns unser Eigentum?**

Unser Umgang mit Hab und Gut zeigt etwas davon, wer wir sind, was wir erlebt haben und welche Werte und Ziele wir im Leben verfolgen.

Mit verschiedenen biografischen Perspektiven und Zugängen schauen wir darauf, was unser Verhältnis zu Besitz prägt. Es geht dabei nicht nur um die materielle Seite, sondern auch um emotionale, soziale und kulturelle Dimensionen und Erfahrungen.



**Eva-Maria Antz**  
Brühl bei Köln | Erwachsenenbildung | Generationendialog | Biografiearbeit | [www.antz-dialog.de](http://www.antz-dialog.de)

### Workshop 3: Zündstoff *Was alles in uns steckt*

**Es ist fürwahr erstaunlich, was so alles in uns steckt. Ein illustrierter Schatz, erworben in vielen kleinen und großen Lebensetappen.**

Noch erstaunlicher ist es, wie oft

- uns das Wissen um unser Fachfrau-, Fachmann-Sein abhanden kommt,
- wir an uns selbst zweifeln,
- uns unbedeutend machen,
- unsere Souveränität verlieren. >

Humorvoll machen wir uns auf die Suche nach uns selbst. Als Zündstoff nutzen wir vielfältige Methoden und Materialien. So üben wir für unseren Alltag. Mit dem Ziel, die Kunst des guten Lebens in kleine feine Einheiten zu packen.



**Susanne Hölzl**  
Göming bei Salzburg | LebensMutige Biografiearbeiterin | LebensKünstlerin | [www.zuendhoelzl.at](http://www.zuendhoelzl.at)

### Workshop 4: Welt auf Papier *Ausdruck finden im Künstlerbuch*

**Der sinnige Satz oder der wilde Klecks aus einer Laune heraus. Federleichtes Skizzenbuch, tagebuchartiges Journal, knallbunt oder asketisch – das Künstlerbuch ist eine Raupe Nimmersatt an kreativen Möglichkeiten.**

Was uns widerfuhr, wie wir die Welt sehen und warum gerade so, die eine Frage, die uns nicht loslässt: Alles findet Raum auf dem freundlich weißen Papier. Ich zeige Ihnen Beispiele, dann probieren wir aus, was alles geht. Und so kommen Sie dem auf die Schliche, was es für Sie bedeutet, ein gutes Leben zu leben.



**Petra Dahlemann**  
Stadtbergen bei Augsburg | Biografisches und kreatives Schreiben | Literatur- und Kunstvermittlung | Lehrtrainerin für Biografiearbeit

### Workshop 5: „Es war einmal...“ *Lebendige Biografiearbeit mit Märchen*

**Märchen waren immer schon ein anregender Stoff, um über unser Dasein nachzudenken.**

Wir gehen in Resonanz zu Märchenfiguren, lassen uns von ihren Worten und Taten berühren und kommen mit unserer eigenen Biografie in Kontakt. Wir entdecken in den alten Erzählungen Ressourcen zur Gestaltung unserer Gegenwart und Zukunft.

Der Workshop ermutigt anhand ausgewählter Märchen dazu, den eigenen Lebensfaden weiter zu weben und vielleicht – wie im Märchen – „Stroh zu Gold“ zu spinnen. Im Erfahrungsaustausch ist auch Raum, den Einsatz von Märchen in eigenen Angeboten zu erkunden.



**Hans Kahlau**  
Ludwigsburg | Gestalttherapeut | Trainer für Biografiearbeit | Fachbuchautor

