

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Alle Jahre wieder ist der September InfoBrief ein Rückblick auf die Werkwoche Biografiearbeit, die achtzehnte war es dieses Jahr, die letzte in Haus Werdenfels.

Unser Thema: **SelbstWIRKSamkeit | Die Kunst des guten Lebens**

Mit dem Zitat: **„Lebe wild und gefährlich! Du hast nur ein Leben!“** aus dem Buch ‚Spaziergang am Meer‘ von Joan Anderson starten wir ins Thema.

Tauchen Sie mit mir in die Gedankenvielfalt zur SelbstWIRKSamkeit ein. Vielleicht ist etwas für Sie dabei!

Susanne Hölzl | www.zuendhoelzl.at

Hast du heute schon Zeitung gelesen!



Die Conférenciers der Werkwoche, Gesine & Susanne, blättern in ihren mitgebrachten Zeitungen.

Das Leben schrumpft oder dehnt sich aus – proportional zum eigenen Mut. (Anais Nin) *Heißt das, es liegt in meiner Hand?*

Ja, es ist Einstellungssache. Sabine, eine Kinderdorfmutter beschreibt ihren Weg so: Ich gehe mit einem lachenden Gesicht in MEINE Richtung! Braucht man dazu also Mut, Humor und LebensLust?! Scheint so!

Sag, was du zu sagen hast, und nicht, was du sagen solltest! *Du meinst, ich darf anecken, etwas sagen, was die anderen nicht unbedingt hören wollen? Ich glaube, so ist es gemeint! Ich glaube, du kannst und darfst etwas bewirken! Horch diesen Satz an: Sei DU die Veränderung, die du in der Welt sehen willst!*

Wenn ich das höre, muss ich an ein Gebet denken, das mir immer wieder begegnet:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!

Das heißt, es ist an mir zu überlegen, was mir wichtig ist. Was jetzt im MOMENT wichtig ist? Und morgen kann es anders sein. In mir. Mit dir. Zwischen uns. ... Da haben wir immer die Wahl!?! Scheint so!

Wochenendbeilage – zum Thema 😊

Der Zufall will es, dass wir in der Wochenendbeilage ein paar wichtige Fakten zur SelbstWIRKSamkeit entdecken. **Wer wagt gewinnt!** Steht da. Wer an sich glaubt, steckt sich höhere Ziele und erreicht auch mehr! Albert Bandura hat den Begriff der SelbstWIRKSamkeit geprägt. Er versteht darunter die Überzeugung einer Person, schwierige Situationen, Herausforderungen und so manch Hindernisse aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Wissen, dass man etwas bewirken kann, hilft dabei, ins Tun zu kommen.

Drei wesentliche Punkte benennt Bandura, die uns in unserem SelbstWIRksam-Sein fördern:

- Haben wir **Erfolgerlebnisse**, etwas, das uns gelungen ist, dann stärkt uns das.
- Kennen wir **Menschen, die erfolgreich sind** und für uns ein Vorbild, dann ermutigt uns das, es ihnen nachzuahmen.
- Haben wir **Freunde**, die uns bestärken und unterstützen, dann hilft uns das, uns wirksam zu fühlen. Und - gemeinsam können wir vieles in Gang bringen.

So werden Ausdauer und Durchhaltevermögen gestärkt. **Wer an sich glaubt, wagt mehr!**

Der Ausspruch von Zig Ziglar macht Mut:

„Du musst nicht spitze sein, um anzufangen. Aber du musst anfangen, um spitze zu werden!“

Mit SelbstWIRksamkeit geht's ins Tun.



Kompetenz Tablets entstehen nach einer Methode von Thorsten Neuhaus, bringen uns unsere Fähigkeiten ins Bewusstsein und uns alle miteinander ins Gespräch. Erste Schätze werden geborgen, die für ein gutes Leben wirksam sind.

In den **Workshops**

- entstehen Kunst- und Natur-Geschichten, unterwegs in Wald und Flur, im Holzskulpturengarten, dem Künstleratelier. Selbst der strömende Regen kann die Schaffenslust nicht mindern.
- Die Kunst des Umgangs mit Hab und Gut führt mitten hinein in die eigene Biografie zu den Werten und Lebenszielen, dem Haben, dem Wünschen, dem Nicht Brauchen.
- Zündstoff liefert unsere Lebensgeschichte. Es wird kreativ geforscht, geklebt, geschnipselt, geschrieben, im Freien unterwegs, ins Gespräch vertieft. Die Funken sprühen. Ideen dürfen Form annehmen.
- Das weiße Papier bietet Platz für die eigene Art den Lebensgeschichten und Sichtweisen Bilder zu geben. Die Lust am Gestalten, die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten springt über beim Betrachten der entstandenen Bilder.
- Hänsel und Gretel und Aschenputtel sind ideale Protagonist*innen der SelbstWIRksamkeit. Sie laden zum Staunen ein. Tief berührende Erfahrungen dieser Figuren öffnen den Blick in die eigene Biografie.
- Wie WIRke ich und wie kann ich etwas bewirken. Selbstentfaltung und Umsetzung sind das A und O der SelbstWIRksamkeit.

Und dann feiern sie ein Fest ...

Wunderschön gedeckte Tische empfangen uns im Speisesaal. Ein Streichquartett sorgt für musikalischen Ohrenschaus. Gaumenfreuden werden uns aus der Werdenfelser Küche kredenzt.

Reden heißen uns willkommen und führen durch die Hintergründe und die Geschichte der Werkwoche. Es ist ein würdevoller Abschluss für 7 Jahre Werkwoche in Haus Werdenfels.

Was die Werkwoche auszeichnet:

Das Menschliche – Zusammenkommen. Kennenlernen. Ins Gespräch kommen. Verbindende Erlebnisse. Bereicherung durch Vielfalt. Staunen. Lachen. Zuhören. Sich zeigen. Entdecken. Miteinander weiterkommen. Die Teilnehmenden, die jede Werkwoche mit ihrer Neugierde, Schaffenslust und Experimentierfreude mit Leben füllen.



Das Inhaltliche – Großes Buffet verschiedenster Herangehensweisen an ein Thema, mit allen kreativen Mitteln. Man kann sich herauspicken, wie man sich dem Thema widmen möchte: tanzend, schreibend, gestaltend, spielerisch, pilgernd, erzählend, ...Und das ganze präsentiert von genialen Referent*innen.

Das Drumherum – ein wunderschönes, großzügiges Haus, das den Wohlfühlrahmen gibt für das Miteinander-Arbeiten. Feines Essen. Herzliches und freundliches Personal. Fleißige Hände an der Rezeption, in der Organisation, Raumgestaltung, Zettelwirtschafter*innen und Ausschmücker*innen. Ein Haus, das mitten in der Natur ist, die keine Wünsche offen lässt!

Das Team der Werdenfelser Werkwoche sagt danke, für das Vertrauen in uns!

Und wir LebensMutigen sagen danke an Elisabeth Paukner, die uns diesen wunderbaren Rahmen für die Werkwoche möglich gemacht hat, langfristig und umsichtig planend, kurzfristig kreativ alles möglich machend. Ideenreich, inspirierend und humorvoll. Fein wars!

Im Alter von 18 Jahren zieht die Werkwoche Biografiearbeit weiter.



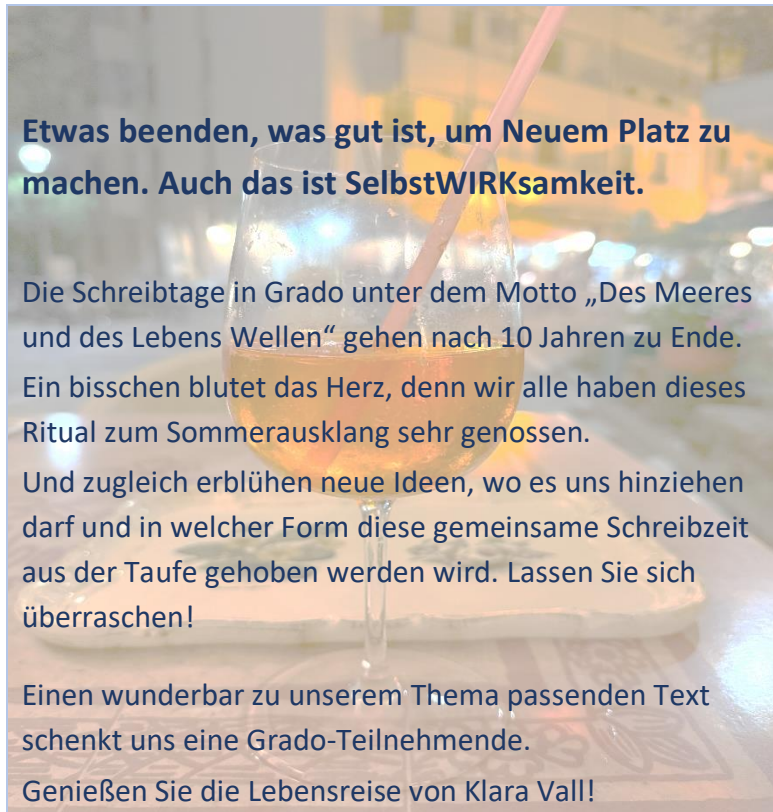
5 Jahre war sie auf Schloss Hirschberg im Altmühltal, 6 Jahre an der Landvolkshochschule Niederalteich und 7 Jahre im Haus Werdenfels. Das Symbol der WerkWoche – ein Bilderrahmen mit einem Schlüssel darin – ist bei Ruth Bühler-Schuchmann, der Vorsitzenden von LebensMutig, in guten Händen. Ideen dürfen gesponnen werden, Neues darf entstehen, neue Orte werden gefunden. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es mit der Werkwoche weitergeht!

Literaturempfehlungen - Neuerscheinungen

Wie der Lebensgeschichte ein neues Gewand verliehen werden kann

Kathrin Oplatka | Das Leben in Wort, Ton, Bild und Szene | Vandenhoeck&Ruprecht | 2025 | Biografiearbeit praktisch – erprobte Methoden aus der Hand verschiedener Kunstsparten – für alle Sinneskanäle aufbereitet – mit 40 themenbezogenen Fragebögen.





Etwas beenden, was gut ist, um Neuem Platz zu machen. Auch das ist SelbstWIRKSAMkeit.

Die Schreibtage in Grado unter dem Motto „Des Meeres und des Lebens Wellen“ gehen nach 10 Jahren zu Ende. Ein bisschen blutet das Herz, denn wir alle haben dieses Ritual zum Sommerausklang sehr genossen. Und zugleich erblühen neue Ideen, wo es uns hinziehen darf und in welcher Form diese gemeinsame Schreibzeit aus der Taufe gehoben werden wird. Lassen Sie sich überraschen!

Einen wunderbar zu unserem Thema passenden Text schenkt uns eine Grado-Teilnehmende.

Genießen Sie die Lebensreise von Klara Vall!

Lebensreise

Klara Vall

Das Leben, es ist eine Reise:
Mal biegt’s ums Eck,
mal dreht es Kreise –
so viel zur äußeren Struktur.

Und innen, tief in seinem Kern,
hat Pflanzen, Tiere, Menschen gern.
Hält viele Richtungen bereit,
verbündet sich mit seiner Zeit.

Lässt innehalten, stille stehen,
lässt feiern und die Welt sich drehen,
lässt Hürden – mühsam – überwinden,
lässt alte Pfade sich neu erfinden.

Lädt leichte Zeiten fröhlich ein,
mit Jubiläen zum Glückhsein,
gibt auch dem Abschied einen Raum
mit Horizont zum Drüberschaun.

Vall, Klara (2021): Anker und Ernte – Gedichte im Dutzend.
Dähre: SchöneworthVerlag. | ISBN 978-3-945081-36-5

Veranstaltungshinweise

17.-19.10.2025	Das Flickwerk des Lebens Referentin: Waltraud Eulenstein Veranstaltungsort: Haus Werdenfels Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de Hirtler-Rieger
23.-24.10.2025	Das Leben als Schatzkiste. Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit Frauen Frauentherapiezentrum München, Güllstraße 3 Referentin: Sabine Sautter Info & Anmeldung: 0049 89 747370-2 Info @ Anmeldung: https://fortbildung@ftz-muenchen.de ftz-muenchen.de/das-leben-als-schatzkiste/
3.-4.11.2025	Die Kunst des Zuhörens - Wo echte Begegnung beginnt Evangelisches Bildungswerk, München Referentin: Margot Lopez Info Anmeldung: Kurs-Nr. 165019 (Link zur Anmeldung) LINK zur Veranstaltungsreihe Lebenserinnerungen auf der Spur
Mo 24.11.2025 Fr 20.02.2026 Fr 15.05.2026 jew. 10:00 – 18:00 Uhr	Ateliertage Das Leben sichtbar machen. Zur eigenen Geschichte kreative Lebensseiten gestalten angelehnt an das Fundbuch nach Anke Mühlig (www.fundbuch.art) Trainerin: Susanne Hölzl Ort: Dreimühlenhäuschen A-5114 Göming Info & Anmeldung: susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at 0043 650 5156 000
27.-29.11.2025	Zertifikatslehrgang Johannisthal Modul 1: Grundlagen Referentin: Ruth Bühler-Schuchmann Info & Anmeldung: christiane.mais@bistum-regensburg.de 0049 941 / 597 23 68
5.-7.12.2025	Ich breite meine Schätze aus. Biografische Texte und Collagen für das LebensLogbuch. Referentin: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Haus Werdenfels bei Regensburg Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de
	Seminare & Lehrgänge Diese und viele weitere Veranstaltungen sehen Sie mit einem Klick auf www.lebensmutig.de/angebot/veranstaltungen/ ! Sie finden uns auch auf Facebook, Instagram und LinkedIn.
	InfoBrief Biografiearbeit September 2025 Auflage: 1800 Redaktion Susanne Hölzl susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at Herausgeber LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. www.lebensmutig.de Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de