

# THEMEN UND VORTRÄGE

für Gruppen,  
Schulklassen,  
Arbeits- und  
Gemeinde-  
kreise

**Diakonie**   
Diakoniewerk Westsachsen



Sie haben Interesse an Psychologie und Seelsorge? Sie haben Fragen zu Beziehungsthemen oder im Bereich der Kommunikation? Dann können die folgenden Angebote der Lebensberatung für Sie genau richtig sein. Ihren Wünschen und Möglichkeiten vor Ort folgend sind Veranstaltungen zu den in dieser Broschüre beschriebenen Themen sowohl im kleineren als auch im größeren Rahmen durchführbar.

In (kleineren) Gruppen ist das gemeinsame Gespräch und die Beantwortung einzelner Fragen oft intensiver möglich. Jedoch ist es auch möglich, in Großgruppen Raum für Fragen und Diskussion zu schaffen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für terminliche Abstimmungen und Fragen zum Honorar wenden Sie sich bitte direkt an mich (Kontakt Daten finden Sie auf der Rückseite).



**Dipl.-Psych.,  
Dipl.-Soz.-päd.  
Nicole Hofmann,**  
Mitarbeiterin der  
Ehe-, Familien – und  
Lebensberatung der  
Diakoniewerk Westsachsen  
gemeinnützige GmbH

# Inhalt

## PSYCHOLOGIE

Psychologie für Laien in 30 Minuten .....	4
Hochsensibilität. Eine Gabe mit Nebenwirkungen.....	4
Psychische Krankheit & Beziehung.....	5
Umgang mit (unangenehmen) Gefühlen.....	5
Seele und Körper – Psyche und Soma .....	6
Vergebung – zur Aktualität eines alten Wortes .....	6
Liebe deinen nächsten wie dich selbst. ....	7
„Hans im Glück“ als Vorbild? .....	7
Und plötzlich war alles ganz anders. ....	8

## SEELSORGE

Unterschiedliche Probleme brauchen unterschiedliche Lösungen .....	9
Grundlage der Seelsorge.....	9
Gottesbild und Lebenszufriedenheit .....	10
„... sondern nimm auch etwas Wein dazu.“* .....	10
Für die Seele sorgen.....	11
Geistlicher Missbrauch.....	11

## KOMMUNIKATION

Fragen stellen und zuhören lernen .....	12
Motivation.....	12
Konflikte klären.....	13
Von Grenzen und Grenzüberschreitung .....	13

## BEZIEHUNG

Liebessprachen .....	14
Kommunikation in Beziehungen.....	14
Ist Liebe lernbar? Oder nur ein Gefühl? .....	15

**Dauer:**  
je 30 Min.  
**Altersgruppe:**  
alle ab  
Grundschule

## Psychologie für Laien in 30 Minuten

Wie funktioniert das Gedächtnis?  
Wie funktioniert Lernen?  
Wie entstehen Gefühle?

Die drei Vorträge zu o.g. Themen sind so konzipiert, dass „psychologische Laien“ von der Grundschule bis zum Seniorenkreis verstehen können, wie das Gedächtnis, Lernen oder Gefühle entstehen und funktionieren. Welche Folgen ergeben sich daraus für den Alltag in der Familie, in der Schule oder im Arbeitsleben. Ziel der Vorträge ist ein vertieftes Verständnis dessen, was im eigenen Gehirn passiert, um damit zielführender umgehen und es besser nutzen zu können. Gern können jeweils individuelle Fragen und Beispiele eingebracht werden.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 14 Jahren

## Hochsensibilität. Eine Gabe mit Nebenwirkungen

Mit folgenden Fragen wird sich dieser Vortrag u.a. befassen: Was bedeutet „hochsensibel“? Welche Auswirkungen hat das auf den Alltag, auf meine Beziehung zur Welt, zu anderen und zu mir selbst? Wie kann ich mit dieser Begabung gut umgehen und unter den Nebenwirkungen möglichst wenig leiden? In einem anschließenden Gruppengespräch gehe ich gern auf Ihre spezifischen Fragen und Interessen zu diesem Thema ein. Eigene, beispielhafte Erfahrungen können ebenfalls Thema sein.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
Erwachsene

## Psychische Krankheit & Beziehung

Mit folgenden und ggf. weiteren, sich daran anschließenden Fragen wird sich dieser Vortrag befassen: Welche psychischen Krankheiten gibt es? Wann besteht Behandlungsbedarf? Wann sind Störungen der Psyche eher Ausdruck einer schwierigen Lebenssituation, der Persönlichkeit und wann sind sie tatsächlich „krankheitswertig“? Wie gehe ich mit meinem/meiner psychisch kranken Partner\*in bzw. Familienmitglied um? Welche Unterstützungs-, Begleit-, Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In einem anschließenden Gruppengespräch gehe ich gern auf Ihre spezifischen Fragen und Interessen zu Thema ein.

**Dauer:**  
mind. 45 Min.  
**Altersgruppe:**  
alle

## Umgang mit (unangenehmen) Gefühlen

Welchen Wert haben so unangenehme Gefühle wie Angst, Wut, Sorge, Ekel, Scham? Wie entstehen diese? Warum gibt es überhaupt Gefühle, die sich unangenehm anfühlen? Welche Bedeutung haben sie eventuell? Wie kann ich diese möglicherweise unangenehmen Empfindungen nutzen? Was will mir mein Gefühl sagen? Welche Folgen kann es haben, wenn ich meine Gefühle wahrnehme? Welche Folgen können entstehen, wenn ich meine Gefühle ignoriere? Mit diesen und weiteren Fragen werden wir uns im Rahmen dieses Themas befassen.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
alle

## Seele und Körper – Psyche und Soma

Unter der Überschrift „Psyche & Soma“ befasst sich der Vortrag damit, wie sich Denken und Fühlen im Körper auswirken und gibt Einblick in psychosomatische Zusammenhänge sowohl im Rahmen bekannter Alltagsphänomene (zB. Bauchweh vor Prüfungen) als auch hinsichtlich psychosomatischer Erkrankungen.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
alle

## Vergebung – zur Aktualität eines alten Wortes

Was ist eigentlich Vergebung? Wie „macht“ man das? Und warum sollte ich überhaupt? Und wenn der Andere immer weiter macht? Wie verträgt sich „Vergebung“ mit „Selbstfürsorge“? Welche unterschiedlichen Vorstellungen gibt es davon, was es bedeutet zu vergeben? Dies sind einige der Fragen, mit denen wir uns im Rahmen dieses Vortrags befassen. In den letzten Jahren ist das Konzept der Vergebung mit gutem Grund auch in der Psychotherapie „angekommen“. Welchen Wert besitzt also Vergebung für das persönliche Wohlergehen und gelingendes Miteinander?

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 14 Jahren

## Liebe deinen nächsten wie dich selbst.

### Wie geht Mitgefühl?

Dieser Vortrag befasst sich mit dem, was man gemeinhin als „Mitgefühl“ oder auch „Empathie“ kennt. Was ist das eigentlich? Wie entsteht Empathie? Was passiert, wenn ich davon zu viel habe? Bzw. geht das überhaupt – zu viel Mitgefühl? Dieses Thema kann besonders für Menschen interessant sein, die in Arbeit und/oder Ehrenamt viel mit anderen Menschen, mit deren Sorgen und Nöten zu tun haben, oder sich ganz privat viel um Andere kümmern.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 14 Jahren

## „Hans im Glück“ als Vorbild?

### Glück und Zufriedenheit im Leben finden

Unter dieser Überschrift befassen wir uns mit den Grundlagen für ein glückliches und zufriedenes Leben. Was ist eigentlich Glück? Was bedeutet es, zufrieden zu sein? Was habe ich damit zu tun, wie ich mich fühle? Das sind einige der Fragen, um deren Beantwortung es dabei gehen wird.

Je nach Alter der jeweiligen Zuhörerschaft gestalten sich dabei die Schwerpunkte des Vortrages unterschiedlich, so dass von Jugendlichen bis hin zum Seniorenkreis jede Altersgruppe mit ihren spezifischen Fragen und Themen davon profitieren kann.

Dauer:  
90 – 120 Min.  
Altersgruppe:  
Erwachsene

## Und plötzlich war alles ganz anders.

### Wende- und Nachwende-Erfahrungen.

Der große, umfassende Umbruch von 1989/90 beschäftigt immer noch. Mehr oder weniger bewusst, mehr oder weniger ausgeprägt. Die Auswirkungen der Erfahrungen während der Wende und nach der Wende erleben wir.

Gleichzeitig scheint es manchmal so, als ob der Rahmen fehlt, um miteinander auch über diese Erfahrungen ins Gespräch zu kommen und die Folgen, die Neben- und Nachwirkungen in den Blick zu nehmen. Was haben Sie damals erlebt? Was haben ‚wir‘ damals erlebt? Und wie wirkte sich das auf den/ die Einzelnen und in verschiedenen ‚Gruppen‘ aus? Oder auch „Was hat das mit mir gemacht? Was hat das mit uns gemacht?“

Was hat sich in meinem Blick auf die Welt und die Gesellschaft durch meine Wende- und Nachwende-Erfahrungen verändert?

Mit diesen Fragen befasst sich dieser Vortrag. Es kann sinnvoll sein, im Anschluss genügend Zeit zum Gespräch und zur gemeinsamen Diskussion vorzuhalten.

## Unterschiedliche Probleme brauchen unterschiedliche Lösungen

Dauer:  
45 – 90 Min.  
Altersgruppe:  
Erwachsene

Oder: „Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht jedes Problem als Nagel.“ Für unterschiedliche (zwischen) menschliche, seelische, soziale und psychische Probleme gibt es in unserer Gesellschaft und auch im Rahmen der Kirche ganz unterschiedliche Ansprechpartner, zB. Pfarrer, Sozialarbeiter, Seelsorger, Psychologen, Therapeuten. Unter der Überschrift „Unterschiedliche Probleme brauchen unterschiedliche Lösungen“ soll es darum gehen, welche Fachfrau bzw. welcher Fachmann und welche Hilfeform für welche Fragen und welche Probleme zuständig sein kann. Was unterscheidet Seelsorge, Beratung und Therapie? Wann ist was sinnvoll? Welche Inhalte und Ziele hat das jeweils?

## Grundlage der Seelsorge

Dauer:  
45 – 120 Min.  
Altersgruppe:  
Erwachsene

Dieser Vortrag ist konzipiert für alle Menschen, die gern mit anderen Menschen reden und ihnen helfen möchten. Es soll vorrangig darum gehen, mit welcher Haltung ich dem Anderen begegne, damit ich unterscheiden kann, welches meine und welches die Verantwortung des Gegenübers sind. Empathie, Hilfe zur Selbsthilfe und das Erkennen der jeweiligen Grenzen einerseits, als auch andererseits die weitreichende Möglichkeiten der Hoffnung und des Mutes bilden weitere Inhalte.

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Gottesbild und Lebenszufriedenheit

Wie wirkt sich mein Denken über Gott in meinem Leben und auf meine Zufriedenheit mit meinem Leben aus, auf meine Beziehungen, meine Ziele und Erfolge? Wie beeinflusst mein Bild von Gott meine Werte und Moralvorstellungen? Und welchen Einfluss hat das auf mein Leben?

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

„... sondern nimm auch etwas Wein dazu.“\*

### Wie geht Selbstfürsorge?

An anderer Stelle ruft die Bibel die Gläubigen dazu auf „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Doch wie geht das eigentlich, wie liebe ich mich selbst? Ein Teil der Selbstliebe besteht darin, für sich selbst gut zu sorgen. Denn Liebe wünscht dem geliebten ‚Gegenüber‘ nur das Beste, wünscht, dass es ihm/ihr gut gehen möge. Liebe sorgt. Auf dieser Basis befasst sich dieser Vortrag mit Denk-Anstößen zur individuellen Beantwortung der folgenden Fragen: Woran merke ich, wie es mir geht? Weiß ich überhaupt, wie es mir geht? Welche Bedürfnisse habe ich? Und was mache ich mit denen? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Wie kann ich selbst so für mich sorgen, dass es mir gut geht?

\*1. Tim. 5,23

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
Erwachsene

## Für die Seele sorgen

Hinter dieser Überschrift verbirgt sich das Angebot, im Rahmen von 1,5 – 4 Stunden (je nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten) auf verschiedensten, u.a. auch kreativen Wegen aktiv zu werden, um meiner Seele etwas Gutes zu tun. Wir verfügen über verschiedene Sinnes- und Wahrnehmungskanäle und jeder Mensch reagiert anders, jedem Menschen gefallen und erfreuen unterschiedliche Wahrnehmungen. Dazu habe ich ein thematisches Angebot erarbeitet, das eher zum Erleben in Gruppen von max. 20 Personen geeignet ist. Ziel dieses Angebotes ist es, den Blick auf das Denken zu weiten, um mit unterschiedlichsten, möglicherweise kreativen und vielleicht auch ungewohnten Ansätze für die eigene Seele sorgen zu können.

**Dauer:**  
45 – 120 Min.  
**Altersgruppe:**  
Erwachsene

## Geistlicher Missbrauch

Gemeinden und andere christliche Gemeinschaften laden dazu ein, miteinander in Beziehung zu treten, Schönes aber auch Schweres miteinander zu teilen. Gemeinden laden die Mühseligen und Beladenen ein. Doch manchmal kann es passieren, dass eine Gemeinde oder eine Gemeinschaft von einem Ort der Freiheit zu einem Ort wird, an dem (noch mehr) Lasten aufgebürdet werden. Manchmal kann es passieren, dass Christen nicht zur Freiheit rufen, sondern dass das Gesetz und Strukturen über die Maßen wichtig werden. In manchen Fällen erleben Menschen auch in christlichen Gemeinden oder Gemeinschaften, dass ihre Grenzen nicht respektiert werden. Es gibt, leider, auch einen Missbrauch im Rahmen von christlichen Gemeinschaften und Gemeinden. Um dem vorzubeugen, ist es sinnvoll sich mit der Frage zu befassen, was ist und wie äußert sich geistlicher Missbrauch? Was können wir tun, um solche Entwicklungen zu verhindern oder zu verändern?

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Fragen stellen und zuhören lernen

### Perspektiven im Gespräch

Die Grundlagen für ein gelingendes Miteinander sind Thema in diesem Vortrag. An Hand von Beispielen alltäglicher Situationen wird deutlich, was notwendig ist, um nicht nur Worte miteinander zu wechseln sondern den Anderen tatsächlich besser verstehen zu lernen.



**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Motivation

### Wie kriege ich den Anderen dazu, was anders zu machen?

Ein Vortrag für Eheleute, Freund\*innen, Partner\*innen, Eltern, Großeltern .... und alle, die sich immer mal wieder über ‚den Anderen‘ ärgern und eine Idee suchen, wie sich das ändern lassen könnte.

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Konflikte klären

Dass Menschen unterschiedlicher Meinung sein können, ist normal. Dass die Wogen manchmal hoch gehen, kann passieren. Was hilft und was tut not, um unterschiedliche Sichtweise und Streit zu klären? Was kann helfen, um gemeinsame Lösungen zu finden, obwohl, man ganz unterschiedlich denkt und fühlt?

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Von Grenzen und Grenzüberschreitung

Unter dieser Überschrift befasst sich ein Vortrag mit dem Thema Missbrauch in Beziehungen, Familien und anderen sozialen Kontexten. Folgende Fragen werden dabei angesprochen: Welche Grenzen umgeben den Menschen? Was bedeutet Grenzüberschreitung? Was kennzeichnet Missbrauchserlebnisse? Wie setze ich selbst Grenzen? Wie gehe ich mit Grenzen um, die mir gesetzt werden? Wie gehe ich damit um, wenn meine eigenen Grenzen nicht eingehalten werden? Wie gehe ich damit um, wenn ich die Grenzen Anderer nicht einhalte?

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Liebessprachen

Wie zeige ich Zuneigung und Liebe?  
Wie machen andere das?

Kennen Sie das? Sie drücken aus, dass Sie Ihren Partner sehr mögen, lieben, schätzen, aber beim Anderen kommt das gar nicht richtig an? Oder Sie selbst fühlen sich wenig geschätzt, nicht geliebt und darauf angesprochen fällt Ihr Partner „aus allen Wolken“. Er selbst gibt sich nämlich die ganze Zeit die größte Mühe. Doch irgendwie scheint das bei Ihnen nicht recht anzukommen. Eine Erklärung für diese „Un-Stimmigkeit“ bietet die Idee der unterschiedlichen Liebessprachen. Wie zeige ich Zuneigung und Liebe? Wie zeigen andere Menschen das? Welche Formen, das einem anderen Menschen zu zeigen gibt es überhaupt? Und ... kann man „Fremdsprachen“ lernen?

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 14 Jahren

## Kommunikation in Beziehungen

Grundlagen des Miteinander Redens  
für (Ehe)Paare und Familien

Was passiert eigentlich, wenn wir miteinander reden? Und wenn wir nicht miteinander reden? Gehören zur Kommunikation immer Worte? Und was außer den Worten gehört eigentlich noch dazu? Um Grundlagen des Miteinanders im Reden und Schweigen und Tun soll es hier gehen. Fragen sind herzlich willkommen.

**Dauer:**  
45 – 90 Min.  
**Altersgruppe:**  
ab 16 Jahren

## Ist Liebe lernbar? Oder nur ein Gefühl?

Ist Liebe ein Gefühl, das man lernen kann? Was ist eigentlich Liebe? Was verbindet Menschen miteinander? Was ist notwendig, wenn Menschen längerfristig bis dauerhaft einander gewogen bleiben und auf gute Weise einander verbunden sein möchten?

Mit diesen Fragen und dem, was die Zuhörer\*innen an Fragen und Anliegen mitbringen, werden wir uns im Rahmen dieses Themas beschäftigen.





# Diakoniewerk Westsachsen gemeinnützige GmbH

## Familienberatung

Markt 9 | 08371 Glauchau  
T 03763 2668 | F 03763 2974  
familienberatung@diakonie-westsachsen.de

Nicole Hofmann  
nicole.hofmann@diakonie-westsachsen.de

[www.diakonie-westsachsen.de](http://www.diakonie-westsachsen.de)

**Redaktion** Nicole Hofmann, Gundula Schubert

**Gestaltung** Robert Frank

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



LANDKREIS ZWICKAU

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Kreistagsabgeordneten des Landkreises Zwickau beschlossenen Haushaltes.