

# „Stell Dir vor, Du bist gesund“

5. Frauenseminar in Bad Sassendorf – Maritim-Hotel - 05.-07. Okt. 2018

*Klaudia Dickhoff-Kröger, Bottrop*

Im Alltag nehmen wir viele Dinge als belastend wahr, die diese Wirkung bei genauer Betrachtung gar nicht entfalten müssten. Aber so ist der Mensch nun mal. Er gibt dem Negativen viel mehr Beachtung als dem Positiven. Dadurch verfestigt sich das Negative in unserem Geist und unserem Körper. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen und eine neue Sichtweise auf die Dinge zu finden, nahmen 22 Teilnehmerinnen am DVMB-Frauenseminar im bewährten Hotel *Schnitterhof* in Bad Sassendorf teil.

Unter dem Motto „Stell dir vor, du bist gesund!“ erlernten wir individuelle Möglichkeiten, den Blick auf die Dinge, die wir erleben, fühlen und denken, zu verändern. Wir erfuhren, dass belastende Glaubenssätze und Einstellungen durch bewusste Imagination zum Positiven beeinflusst werden können. Die gefühlte Besserung unserer Befindlichkeit wurde getragen von der Erkenntnis, dass wir tatsächlich die Möglichkeit haben, unsere Wahrnehmung und damit unser Körpergefühl zu ändern. Das berühmte halbleere bzw. halbvolle Glas ist dafür ein verständliches Beispiel.



Anleitung und Unterstützung bei unseren Übungen erhielten wir durch die Motivationslehrer Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger aus Bochum. Ein Vortrag über den Zusammenhang zwischen mentalem Training und dem Körperempfinden, eine Traumreise, Bewegungseinheiten, die Herzmeditation, eine Runde Lachyoga, Buchtipps, inspirierende Ausführungen zum Thema Dankbarkeit und immer wieder der intensive Austausch unter den Teilnehmerinnen brachten allen wieder ein sowohl spannendes als auch entspannendes Wochenende.



Abends teilten wir in gemütlicher Runde unsere Erfahrungen aus dem Alltag. Tipps und Anregungen wurden unter den Teilnehmerinnen ausgetauscht und wir ließen den jeweiligen Seminartag Revue passieren.

Am Ende waren alle erneut zu der Erkenntnis gelangt, dass sowohl inhaltlich anregende Themen als auch der Erfahrungsaustausch untereinander immer wieder zu einem gelungenen Wochenende beitragen. Diese Möglichkeit wird uns allen immer wieder durch die Frauenbeauftragte im DVMB Landesverband NRW, Heike Harnischfeger-Klein, gegeben, die sich bei der Vor- und Nachbereitung der Seminare immer so viel Arbeit und Mühe macht. Dafür danken wir ihr sehr.

