

# ANMELDUNG WERKSTATT

## Werkstatt inkl. Pausengetränke

CHF 85.– für GES Mitglieder

CHF 95.– für Nicht-Mitglieder

Barzahlung vor Ort.

Für Studierende ist die Teilnahme kostenlos (bitte Kopie Studentenausweis der Anmeldung beilegen).

## Gewünschte Werkkreise:

- ☐ **A**    oder    ☐ **B**    und  
☐ **C**    oder    ☐ **D**

## Verbindliche Anmeldung zum Mittagessen im Restaurant Waldheim

für CHF 28.– (Suppe, Vegi-Menü, Wasser)

- ☐ **ja**  
☐ **nein**

## Anmeldung bis am 15. November 2024:

Gerhard Friedl

Wässermattweg 6

5036 Oberentfelden

[info@existenzanalyse.ch](mailto:info@existenzanalyse.ch)

## Wegbeschreibung:

Bus Linie 20 ab Bahnhof Bern bis Endstation Länggasse, der Fabrikstrasse entlang, dann rechts in den Tannenweg bis zur Bremgartenstrasse.



WERKSTATT DER  
GESELLSCHAFT FÜR EXISTENZANALYSE SCHWEIZ (GES)  
EXISTENZANALYSE.CH

# Dialog – der Weg zum Miteinander

**In der Begegnung Sinn finden**

**SAMSTAG, 23. NOVEMBER 2024**

Berufsberatungs- und Informationszentrum BIZ

Bremgartenstrasse 37, Bern

Infos und  
Anmeldung



Der Dialog spielt eine zentrale Rolle in der Existenzanalyse und ist entscheidend für ein erfülltes Leben. In unserem Workshop erkunden wir die Bedeutung eines offenen, respektvollen Austauschs in allen Lebensbereichen. Ein gelungener Dialog mit sich selbst und anderen fördert Verständnis und Authentizität, stärkt Beziehungen und öffnet Türen zu neuen Perspektiven. Erleben Sie die transformative Kraft des Dialogs und lernen Sie, wie Sie durch echten Austausch zu einem gelingenden Miteinander beitragen können.

## PROGRAMM WERKSTATT

### 9.00 **Kasseneröffnung**

### 9.30 **Begrüßung**

### 9.45 **Hauptreferat**

#### **Vom Wert des Dialogs**

Was brauchen wir Menschen, um zu einem guten Leben zu kommen? Wie die meisten Lebewesen brauchen wir den Austausch sowie Beziehung, Nähe und Zuwendung. Als geistige Wesen, als Person, brauchen wir ebenso den offenen, dialogischen Austausch mit dem Du des Gegenübers, wo Begegnung geschehen kann. Dialog ist der Türöffner für Begegnung. Begegnung ist der Resonanzraum, in welchem wir des Eigenen gewahr werden können. Zudem ist sie auch der Nährboden für inneres Wachstum.

**Dr. med. et lic. phil. Erika Luginbühl**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachpsychologin für Psychotherapie

### 11.00 **Pause**

### 11.30 **Werkkreise**

#### **A: Vom inneren Dialog zum Dialog mit der Welt**

Stehen wir im Dialog mit uns und unseren Lebenswelten (Familie, Partnerschaft, Arbeit)?

Nach einer kurzen Einführung gehen wir dieser Frage nach und ergründen gemeinsam, wie wir durch einen offenen Dialog mit uns zu einem gelingenden Dialog mit der Welt und somit zum Wesentlichen und Wichtigen im Leben finden.

**Barbara Siegenthaler**

Psychologin und existenzanalytische Psychotherapeutin i. A.

#### **B: Einführung in die Existenzanalyse und Logotherapie**

**Inci Cicek**

Psychologin und existenzanalytische Psychotherapeutin i. A.

### 12.45 **Mittagessen**

Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Waldheim

### 14.15 **Werkkreise**

#### **C: Der verkörperte Dialog**

Dialog findet zwischen der Aussenwelt und der Innenwelt statt. Wir nehmen Eindrücke über unsere 5 Sinne von der Welt entgegen und sind aufgefordert, aus unserer Innenwelt heraus eine Antwort zu geben. In diesem Workshop wird der Fokus auf den Prozess der Antwortbildung gelegt, der zutiefst körperlich erfahrbar ist.

**Sieglinde Gruber**

eidg. anerkannte Psychotherapeutin

#### **D: In schwierigen Situationen im Dialog bleiben**

In diesem Werkkreis verbinden wir das Wesen des existenziellen Dialogs mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Thema ist, in spannungsgeladenen oder konflikthaften Situationen ruhig zu bleiben und einen echten Dialog zu führen. Entdecken Sie, wie die Ich- und Du-Empathie gefördert werden können, und diese zu einer friedlichen und konstruktiven Kommunikation beitragen.

**Gerhard Friedl**

Berater und Erwachsenenbildner

### 16.00 **Plenum**

Take-Home-Message – Nachricht an mich selber

### 16.30 **Abschluss**