

*„Nur was wurzelt, geht tief und wächst hoch.“
Egon Fenz (Wiener Arzt und Schriftsteller, 1907-1972)*

Schreiben und Üben im Kloster Steinfeld (Eifel): Glückliche Momente erinnern

Mit Dr. Andreas Mäckler und Ina Luna Dölken



Das Aufschreiben glücklicher Momente in der eigenen Biographie fördert Lebensfreude, Selbsterkenntnis sowie Kreativität und kann heilsam sein. Wir erkunden die Spuren unserer Herkunft, hinterlassen Spuren und kommen uns selbst auf die Spur. In Verbindung mit effektiven Glücksübungen, die Sie über den Kurs hinaus täglich praktizieren können, erhalten Sie eine Fülle nützlicher Anregungen, Ihre Lebensgeschichte positiver zu gestalten, auch, was die Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung betreffen, mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen. Das Ziel ist Zufriedenheit, Glück ist die Steigerung durch:

- Anerkennung, Selbstwert, Respekt
- Loslassen
- Abgrenzung
- gute Kommunikation
- Gefühle spüren, wahrnehmen und erleben
- Gedankenmuster verändern.

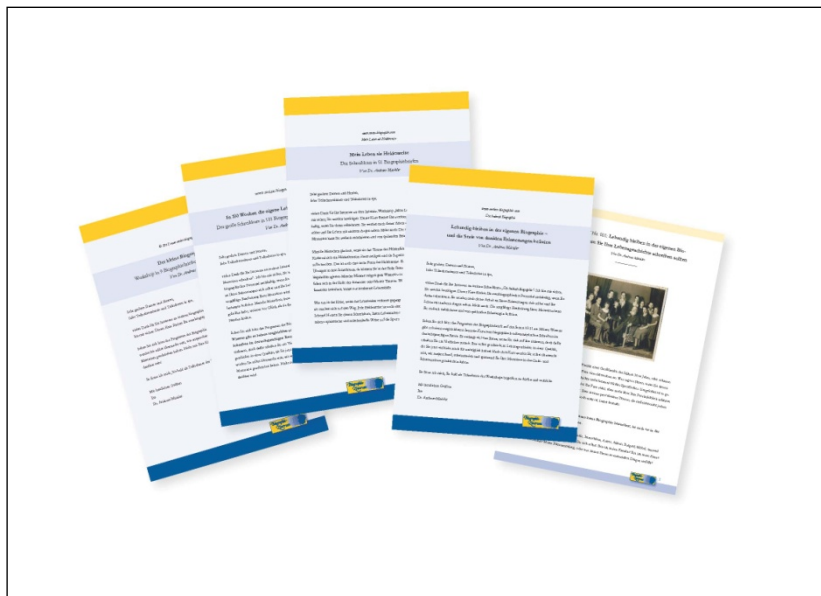
Sie erlernen kreative Schreibtechniken, die Sie bei Ihrer biographischen Reise und in Ihrem täglichen Fortschreiten als Autor Ihres Lebens unterstützen:

- Möglichkeiten und Hilfsmittel, wie Sie an Ihre glücklichen Erinnerungen herankommen;
- Tipps und Tricks, wie Sie Schreibblockaden auflösen und sich von schmerzlichen Erinnerungen sowie inneren Konflikten befreien.
- Sie lernen, wie Sie die Menschen Ihres Lebens porträtieren, herausragende Ereignisse schildern und Spannungsbögen aufbauen;
- wie Sie lebendige Dialoge schreiben.
- Künstlerische und schreibtherapeutische Übungen unterstützen Sie in ihrem individuellen Ausdruck.
- Als Zugabe erhalten Sie nach dem Workshop kostenfrei den 30-tägigen Glückskurs von Andreas Mäckler per Email.

Andreas Mäckler sagt über seine Kurse: *„Das biographische Schreiben hilft auch, sich selbst wieder zu finden, wenn man sich verloren glaubt und nicht weiß, wie es weitergehen soll – gerade in Umbruchsituationen und Wendepunkten. Letztlich ist eine Biographie wie ein Anker, der Sie im Meer des Lebens vor dem Vergessenwerden bewahrt!“*

Ina Luna Dölken ergänzt das gemeinsame Schreibprojekt: *„Die Beschäftigung mit sich selbst ist ein wichtiger Aspekt, mehr Klarheit und Eindeutig-*

keit in die eigene Lebensgeschichte zu bringen und sich bewusst mit den schönen, aber auch teils belastenden Situationen auseinanderzusetzen. Diese bewusste Aufarbeitung befreit von belastenden Gedanken: Es ist nie zu spät für ein Leben in Balance mit positiver Ausrichtung und schönen Glücksmomenten.



Skripte für die Teilnehmer der Biographiekurse von Dr. Andreas Mäckler

Vorkenntnisse für die Teilnahme sind nicht erforderlich. Neben Ihrem Schreibzeug (gern auch Notebook) bringen Sie bitte ein persönliches Erinnerungsstück mit – etwas, das für Sie eine besondere Bedeutung hat und mit einem Glückserlebnis in Verbindung steht. Auch können eigene, bereits geschriebene Texte zum Thema mitgebracht und in der Gruppe vorgestellt werden.

Anmeldung

- Termin:** Donnerstag bis Sonntag, 24.-27. November 2022
- Anmeldeschluss:** 15. September 2022 *(spätere Anmeldungen können unter Vorbehalt freier Plätze angenommen werden)*
- Veranstaltungsort:** Salvatorianerkloster Steinfeld
(nimmt keine Anmeldung an)
Hermann-Josef-Str. 4
53925 Kall-Steinfeld
<https://www.kloster-steinfeld.de>
- Seminarzeiten:** Donnerstag 15–20.30 Uhr (mit Abendpause); Freitag / Samstag 9.30–20.30 Uhr (mit Mittags- und Abendpause). Sonntag 9.30–12.30 Uhr.
- Gruppengröße:** max. 10 Personen
- Kursgebühr:** 290,- Euro inkl. MwSt. zuzügl. Seminarraum-Anteil (ca. EUR 48,-)
- Übernachtung:** EZ mit Bad/WC und Frühstück = EUR 79,- / Tag (EUR 237,- gesamt)
- Kontakt / Anmeldung:** Gern per E-Mail an **andreas@maeckler.com** oder **Tel. 081 91 / 33 19 725**

Über Ihre Kursleiter



Ina Luna Dölken, geb. 1957, ist seit vielen Jahren als integrative Therapeutin und Kommunikationstrainerin für verschiedene Institute und in eigener Praxis tätig. „Meine Klienten und Klientinnen in schwierigen Lebenssituationen therapeutisch zu begleiten und ihnen zu mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und Glück zu verhelfen, ist mir ein echtes Anliegen, eine Berufung.“



Dr. Andreas Mäckler, geb. 1958, hat vielen Menschen beim Schreiben und Veröffentlichen ihrer Biographie geholfen. Als Ghostwriter und Co-Autor arbeitete er mit dem Fußballtrainer Rudi Gutendorf und dem österreichischen Künstler Gottfried Helnwein zusammen. 2004 gründete er das *Biographiezentrum – die Vereinigung deutschsprachiger Biographinnen und Biographen*, sowie 2008 die *Akademie des Biographiezentrums* zur Ausbildung von Biographen.

Andreas Mäckler bietet auch biographische Schreibkurse online an:

www.meine-biographie.com



*Umschlagabbildungen des dreiteiligen Erzähl- und Schreibkurses Biographie
von Andreas Mäckler*

Publikationen (Auswahl):

Andreas Mäckler: *Erzähl- und Schreibkurs Biographie – Mein Lebensbuch.*

Heft 1: *Kindheit und Jugend*

Heft 2: *Eine Familie gründen*

Heft 3: *Die reifen Jahre*

Alle 3 Hefte sind erschienen im Verlag des Biographiezentrums, 2010/
2011. Preis: je 12,80 €, 3 Hefte zusammen 30,- €; beim Autor zu beziehen.

Meditations-CD von Andreas Mäckler: *Glückliche Momente erinnern.* Mit
Musik von Eric Satie, 14,50 €; alle Teilnehmer erhalten eine CD als Ge-
schenk.

