

**Zuversicht ist kein Wissen -
sondern eine Beziehung zu mir
selbst, zu anderen und zum Leben.**

Die ZUVERSICHT und ich

Ein ImpulsSeminar zum Jahresbeginn

So, 4. – Mo, 5. Jänner 2026
Feldkirch

Zuversicht ist mehr als ein positiver Gedanke oder ein kurzfristiges Gefühl. Sie beschreibt eine tiefe, innere Haltung des Vertrauens, dass auch unter unsicheren oder unübersichtlichen Umständen Entwicklung möglich ist.

In der Gestaltpsychologie ist Zuversicht vor allem eine Haltung im Hier und Jetzt. Sie zeigt sich im Kontakt mit dem, was gerade ist, im Vertrauen auf den Prozess, in die Beziehung, in das Werden.

Zuversicht gilt in der Resilienzforschung als Kernkompetenz und in der Positiven Psychologie als eine der Charakterstärken.

In Abgrenzung zum Optimismus bedeutet Zuversicht nicht, vom Besten (Besseren?) auszugehen, sondern t r o t z der Realität unangenehmer Ereignisse und widriger Erfahrungen der Zukunft mit einer Haltung von Offenheit und Vertrauen zu begegnen.

Dieser inneren Haltung, die uns durchs alltägliche Leben begleiten soll, gehen wir beim Seminar nach.

Womit wir uns beschäftigen

- Einen **persönlichen Zugang zur Zuversicht** finden – jenseits von bloßem „positiv Denken“ oder optimistisch sein
- Klarheit über deine eigenen **inneren Quellen der Stabilität und Hoffnung** ergründen
- Impulse, wie du **mit Unsicherheit konstruktiv umgehen** kannst
- Eine vertiefte **innere Haltung in der Begegnung mit Menschen und Situationen** entwickeln
- Konkrete kleine **Rituale oder Anker** finden, um Zuversicht im Alltag lebendig zu halten

So kannst du gestärkt, verbunden und innerlich aufgerichtet in das neue Jahr gehen – mit einem Vertrauen, das nicht auf Sicherheit, sondern auf Kontaktfähigkeit zu dir selbst und anderen gründet.

Wie wir arbeiten

In diesem ImpulsSeminar erwartest dich ein lebendiger Mix aus **Selbstreflexion, kreativen Methoden** und **gemeinsamem Austausch**. Wir schaffen einen sicheren Raum, in dem du deiner eigenen inneren Haltung von Zuversicht auf die Spur kommen kannst.

- **Fragen zur Selbstklärung:** Welche Bilder, Erfahrungen und Glaubenssätze prägen deine Vorstellung von Zuversicht?
- **Elementen aus der Gestaltarbeit:** Du erforschst, wie Zuversicht sich im Kontakt mit dir selbst und anderen zeigt – im Hier und Jetzt.
- **Körper- und Wahrnehmungsübungen:** Um die Qualität von Zuversicht nicht nur zu denken, sondern auch zu spüren.
- **Impulsen aus der Positiven Psychologie und Resilienzforschung:** Für ein tieferes Verständnis von Zuversicht als Stärke und Haltung.
- **Ressourcenorientierten Austauschformaten:** In kleinen Gruppen oder zu zweit reflektierst du, was dich stärkt und trägt.

ZIELGRUPPE	Menschen, die sich auf das neue Jahr 2026 bewusst vorbereiten möchten. Menschen, die mit Menschen begleiten und/oder beraten und auch im beruflichen Kontext dem Thema ZUVERSICHT begegnen. Sozialpädagog:innen, Sozialarbeiter:innen Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Führungskräfte
ANRECHENBARKEIT	Dieses Seminar gilt auch als Einstiegsseminar für den Lehrgang GestaltSystemisch Beraten & Begleiten und/oder als Spezialseminar zur Erlangung eines GestaltSystemischen Diploms.
SEMINARZEITEN	4. – 5. Jänner 2025 17 Einheiten jeweils von 09.00 – 18.00 Uhr
PREIS	Für Seminar, Unterlagen und Pausengetränke € 460,- Neujahrsangebot: Bei Anmeldungen von zwei Personen aus einer Organisation, zwei Freundinnen, zwei Freunden, Geschwistern, Paaren gibt es einen Neujahrsrabatt von € 25,-- pro Person
ANMELDESCHLUSS	1.12.2025
SEMINARORT	Feldkirch
TRAINERINNEN	Mag^a. Margit Kühne-Eisendle Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Gestaltpädagogin, Organisationsentwicklerin, Gesundheits- und Stresscoach mke@gestaltssystemisch.at, www.gestaltssystemisch.at Anne Gruber, Dipl. Berufspädagogin Coach, Gestaltpädagogin, Diplom Berufspädagogin für Gesundheit und Pflege in ganzheitlicher Ausrichtung. ag@gestaltssystemisch.at
ANMELDUNG	Anmeldung per Mail an: Margit Kühne-Eisendle mke@gestaltssystemisch.at Tel. +43 664 264 56 01