

Zusammenfassung des Workshops C9

Sabine Sengteller: Das eigene Leben als Best Practice Beispiel

Sabine Sengteller stellt die vergangenen 15 Jahre ihres Lebens unter der besonderen Berücksichtigung der Themen **Langsamkeit**, **Verzicht** und **Selbstentfaltung** dar. Das SelbstHandeln ist hier nach Innen gerichtet, um Veränderungen innerhalb der eigenen Person zu erwirken. Diese Veränderungen werden im Außen durch Haltung und Kommunikation wahrnehmbar. Teilnehmende können ihren eigenen Standpunkt genauer beleuchten und reflektieren. Gibt es Ansätze, die sie übernehmen können oder Bereiche, in denen sie auf ihre Weise SelbstHandeln wollen? Zufriedenheit mit der eigenen Person fördern, Veränderungen im Außen vorantreiben.

Gliederung

1. Status Quo zum Zeitpunkt der Trennung im Sommer 2000
2. Fort- und Weiterbildungen / Ehrenämter / Freiberuflichkeit
 - 2.1 Interessenorientierte Weiterbildungen: Theorie zu den praktischen Erfahrungen
 - 2.2 Thema: Kinder und Jugendliche
 - 2.3 Thema: Gewalt
 - 2.4 Thema: Tod und Trauer
 - 2.5 Projektarbeit
 - 2.6 Systemisches Kolleg - Gröningen, Frau Dr. Erdmute Henning
 - 2.7 Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. - DAJEB
 - 2.8 Deutscher Familienverband, Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. - Magdeburg
3. Aktuelles Arbeitsangebot und Vernetzung
4. Seminar zur Orientierung
5. Kreativ-Methoden
6. Persönliche Erkenntnisse und Schlussfolgerung
7. Rückmeldung der Teilnehmenden des Workshops C9 am 18. September 2015
Merseburger Tagung zur Systemischen Sozialarbeit: SelbstHandeln

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.sabinesengteller.de/>

Meine Schatzkiste zum Zeitpunkt der Trennung im Sommer 2000

- Zwanzig Jahre Berufserfahrung in national und international tätigen Banken und Unternehmen Bankkauffrau / Bankfachwirtin
 - **Bankkauffrau** (IHK) Ausbildungsabschluss 1978
 - Die Sparkasse Bremen Angestellte 1975-1980
 - **Bankfachwirtin** (IHK) Weiterbildungsabschluss 1984
 - Bankhaus Martens & Weyhausen Bremen, Angestellte 1980-1984
 - Siemens AG München, Angestellte 1985-1987
 - Commerzbank AG Frankfurt Main, Angestellte 1991-1998
- weltweite Reisen - Europa, Australien, Südamerika
 - VW-Bus Reise durch **Europa**, Sommer 1980
 - **Californien** Reise, Sommer 1984
 - **Australien** Reise, 1988
 - **Südamerika** Reise, 1989/1990
 - Fahrradtour **Bremen-Barcelona**, Herbst 1994
- Zweimal drei Jahre Elternzeit von 1992 bis 1998
- Freiheit in einem Mehrfamilienhaus, den Garten für Kinder zu gestalten
- Engagement in einem Kindergarten und einer Freien Ganztagschule
- Besuche Kulturinsel Einsiedel e.V.
- 1997 bis 2000 Direktvertrieb Küchengerät: erste Erfahrungen einer selbstständigen Tätigkeit

Entscheidung zwischen verschiedenen Möglichkeiten stand an:

- ➔ Zurück nach Bremen
- ➔ Gen Westen z.B. Düsseldorf
- ➔ Weltweit z.B. Kanada
- ➔ Bleiben im Harz/Halberstadt

Im Jahr 2000, dem Jahr meiner Trennung, startete das John-Cage-Orgel-Kunst-Projekt: *As Slow As Possible*. Halberstadt war gepflastert mit Plakaten. Ich entschied mich zu bleiben und verordnete mir selbst **Langsamkeit**, damit meine Seele mit jedem einzelnen Schritt mitkommt.

Informationen zu dem bis zum Jahr 2640 andauernden Projekt unter <http://www.aslsp.org/de/>.

**„An den Wegkreuzungen des Lebens stehen keine
Hinweisschilder.“**

„Der Weg ebnet sich im Gehen wie von alleine.“

Fort- und Weiterbildungen / Ehrenämter / Freiberuflichkeit

Interessenorientierte Weiterbildungen: Theorie zu den praktischen Erfahrungen

- Fernlehrgang zur Umweltberaterin
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Berlin 2000-2001
- Fortbildungsreihe Frauenpolitische Bildung
Frauenpolitische Bildung e.V. Magdeburg 2000-2001

Thema: Kinder und Jugendliche

- Beraterin am Kinder-, Jugend- und Elterntelefon, AWO Kreisverband Harz e.V.
2002-2007
- Jugendschöffin Amtsgericht Halberstadt 2005-2013
- Eltern AG Hochschule Magdeburg - Stendal, Mentorin für frühe Bildung und
Erziehung 2006

Thema: Gewalt

- Jugendschöffin Amtsgericht Halberstadt 2005-2013
- Netzwerk Jugendschutz Landkreis Harz / Jugendamt Fachgruppe gegen Gewalt an
Frauen, Kinder und Jugendliche 2008-2014
- ABC-Kindesvertretung, Seminare zum Thema Verfahrensbeistand 2010-2013
- DAJEB- Jahrestagung, Arbeit mit hochstrittigen Eltern 2011

Thema: Tod und Trauer

- Hospizverein Regenbogen e.V.
Trauergespräche, Trauergruppe 2006-2011
- Mitglied im Team der NotfallbegleiterInnen / Krisenintervention Altlandkreis
Halberstadt 2005-2012
- Teilnahme ab zahlreichen Fortbildungen und Fachtagen 2005-2012

„Pilgerschritt: drei vor, ein zurück.“

Projektarbeit

Auszüge aus sechs Jahren selbstinitiiertes Projektarbeit (2005 bis 2010)

Vorläufer vom Seminar zur Orientierung

- LOS Projekte - Lokales Kapital für soziale Zwecke
 - ➔ "Wo stehe ich?" November 2006 bis Juni 2007
Als Beitrag zur Menschlichkeit habe ich 2007 mit diesem Projekt den zweiten Platz des Umweltpreises in Halberstadt gewonnen
 - ➔ "Was geht? 50+" Januar bis Juni 2008
Dieses Projekt richtet sich an Menschen ab 50 Jahren. Ziel der Treffen ist eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, sowie das Bewusstsein stärken in Bezug auf die eigene Lebenssituation.
- Stärken vor Ort Projekt
 - ➔ "Ideenfindung" September bis Dezember 2010
Ein Stärken vor Ort Projekt für Arbeit suchende Frauen, gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie dem Europäischen Sozialfonds.

Systemisches Kolleg - Gröningen, Frau Dr. Erdmute Henning

- Systemische Beraterin 2002-2003
- Systemische Supervisorin 2004-2005
- Zertifikat: Systemische Beraterin (DGSF) seit 2009
- Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. Mitglied seit 2008

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. - DAJEB

- Ehe-, Familien- und Lebensberaterin 2004-2007
- Zertifikat: selbstständige Ehe-, Familien- und Lebensberaterin seit 2010
- DAJEB Jahrestagungen Teilnahme

„In Millimeterschritten vorwärts.“

Deutscher Familienverband, Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. - Magdeburg

GF Olaf Friedersdorf bis 2010

GF Nadine Schulz / René Lampe seit 2011

Anfang beim DFV

- Gewaltfreie Kommunikation - Marshall B. Rosenberg seit 2006
- Mediation Fortbildung 2007-2009
- Vorstandmitglied 2008-2014
- Familienbegegnung mit Bildung 2010 und 2012

Heute beim DFV

- Magdeburger Mediationstage seit 2010
- Magdeburger Mediationsstelle seit 2013
- BETA - Beratungsnetzwerk TäterInnenarbeit Sachsen-Anhalt seit 2014 -

„Verdichten“

Aktuelles Arbeitsangebot

- Seminar zur Orientierung
- Mediation
- Systemische Supervision
- Systemische Beratung
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Verfahrensbeistand

Meine Besonderheit

Ich verbinde psychosoziales und betriebswirtschaftliches Fachwissen vor dem Hintergrund weitreichender Lebens- und Berufserfahrung.

„Absichtslos“

Aktuelle Vernetzung

- Deutscher Familienverband, Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
 - Magdeburger Mediationstage
 - BETA - Netzwerk
- Inklusion
 - Landkreis Harz inklusive
 - Bildung und Erziehung
 - Bildungsträger, Bewerbungstraining
- Netzwerk Mediation Harz
- Frieden macht Schule e.V.
 - Peace Trainerin
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
 - Zertifiziert
- Amtsgericht Halberstadt
 - Verfahrensbeiständin

Seminar zur Orientierung

Seminare zur Orientierung biete ich für einzelne Menschen und für kleine Gruppen bis zu maximal sechs Menschen an. Seminarinhalt ist der Blick zurück, in die Gegenwart und die Entwicklung einer eigenen Zukunftsperspektive. Besondere Berücksichtigung finden die Themen: Zeit, Geld, Ordnung und Arbeit.

Das Seminar zur Orientierung ist eine Einladung an Sie, inne zu halten und sich mit sich selbst und Ihrem Leben zu beschäftigen. Sie werden dabei von mir achtsam und kompetent begleitet.

Die Arbeitseinheiten werden durch Einzelgespräche, Gruppengespräche in kleiner Runde, den Austausch über aktuelle Themen sowie eigens von mir entwickelten Kreativ-Methoden gestaltet. Die thematischen Inhalte und die Vorgehensweise werden in jedem Seminar an die Teilnehmenden angepasst.

Die Seminare zur Orientierung richten sich an Männer, Frauen und Jugendliche.

Ein Seminar zur Orientierung umfasst zwölf Treffen. Die Zeit der einzelnen Treffen ist gestaffelt nach der Anzahl der Teilnehmenden:

1 Person: 90 Minuten / 2-3 Personen: 2 Stunden / 4-6 Personen: 3 Stunden /// Preis pro Person: 960,- Euro

Weitere Informationen zum Seminar zur Orientierung und weiteren Angeboten finden sie auf meiner Internetseite: <http://www.sabinesengteller.de/seminar-orientierung-1.html>

Kreativ-Methoden

Für diesen Workshop wurden auf einer langen Tafel Zettel ausgebreitet, die stichpunktartig die einzelnen Stationen der thematisierten 15 Jahre beschreiben. Zu Beginn hatten die zwölf Teilnehmenden die Möglichkeit mit Hilfe von jeweils vier blauen Punkten einzelne dieser Zettel zu markieren, um ihr Interesse deutlich zu machen. Mit neun Punkten war das Interesse an den von mir entwickelten **Kreativ-Methoden** besonders groß, sodass ich sie hier mit aufführe.

- Magie der Symbole: Ein Glas als Schatztruhe für magische Symbole

Im Leben werden regelmäßig Bilanzen gezogen, Inventur gemacht und Überprüfungen vorgenommen; sei es auf dem Kontoauszug, beim Gesundheit Check-up oder beim TÜV fürs Auto. Magie der Symbole bietet die Möglichkeit eine persönliche Bestandsaufnahme durchzuführen.

- Identität

Vom Inneren zum Äußeren, vom Vergangenen zum Heute. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit der Frage "Wer bin ich?" und begeben sich auf die Suche nach der eigenen Identität, rückblickend auf die eigene Entwicklung.

- Verwendung des künstlerischen Prinzips "Mehrere Häute"
- "Black Box" für die Kindheit

- Motivation

Im Mittelpunkt dieser Kreativ-Methode steht das Rad als wichtiger Ursprung von Bewegung. In einer rundum Betrachtung werden die Auslöser des eigenen Antriebs aufgedeckt.

Weitere Kreativ-Methoden finden Sie unter:

<http://sabinesengteller.de/kreativ-methoden-1.html>

Die von mir entwickelten Kreativ-Methoden dürfen, mit einem Verweis auf meinen Namen als künstlerisch-kreative Erfinderin, verwendet werden.

Persönliche Erkenntnisse und Schlussfolgerungen (Stand 19.10.2015)

- **Eine geringe finanzielle Belastung ist eine bedeutende Voraussetzung für die persönliche Freiheit.**
 - ➔ Durch eine hohe finanzielle Belastung besteht eine größere Verpflichtung Geld zu verdienen und dadurch steigt der Druck zu arbeiten und Aufträge zu erhalten. Eine geringe finanzielle Belastung bietet hingegen die Möglichkeit, das Arbeitspensum und die Arbeitszeiten selbst zu bestimmen und zu gestalten.
 - ➔ Arbeitsraum: Ich biete meine Arbeit als „Gehstruktur“ an. Zum einen nutze ich die Räumlichkeiten meiner AuftraggeberInnen, zum anderen ist mit einzelnen Menschen ein Gespräch bei einem Spaziergang möglich. Bei Bedarf steht mir ein geeigneter Raum für zur Verfügung.
 - ➔ Mobilität: Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel im Nah- und Fernverkehr, gehe zu Fuß oder nehme mein Fahrrad.
 - ➔ Mitarbeitende: Alle Arbeitsschritte werden von mir durchgeführt.

- **Bildung/Weiterbildung ist ein existentieller Schlüssel für das eigene Profil.**
 - ➔ Weiterbildungen liefern Qualitätsnachweise und damit einen Beitrag zur Glaubwürdigkeit, sie erhöhen die Fachlichkeit, durch sie werden Expertisen erarbeitet, sie dienen der eigenen Sicherheit im Auftreten. Weiterbildungen und damit auch Spezialisierungen dienen dazu, sich in der eigenen Fachlichkeit zu bewegen und sich dadurch von weniger profilierten Menschen abzuheben.

- **Zeit / Muße / Gelassenheit sind das Elixier, um im Inneren zu wachsen.**
 - ➔ Der Begriff *Schule* kommt aus dem Griechischen und bedeutet im Wortursprung „freie Zeit“: Zeit zu haben, um Dinge / Situationen / Stimmungen / Gelerntes / Gehörtes zu „verdauen“, aufzunehmen, noch mal zu überdenken, nachzudenken, zu hinterfragen. Das Ergebnis dessen ist der eigene Standpunkt, die eigenen Vorlieben. Das alles bildet/gibt innere Sicherheit.

- **Es braucht Mut, Kraft, einen festen Willen und Durchhaltevermögen, um bei sich zu bleiben, d.h. sich selbst und seiner/ihrer eigenen Wertevorstellungen treu zu bleiben.**
 - ➔ Es gibt viele Ablenkungsmöglichkeiten. Gesellschaft, Gespräche, Konsum, Beziehungen, Sex, KollegInnen, Gartenarbeit, Theater, Kino, Fernsehen, Essengehen u.v.m.
 - ➔ Es gilt, immer wieder zu sich selbst zurück zu kommen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich auszuhalten - auch wenn es traurig, einsam, angespannt oder aggressiv ist und die Lust da ist, etwas zu unternehmen.
 - ➔ Weg von dem Oberflächlichen in den (vielen) Begegnungen, dem vielen Tun. Hin zu dem wichtigen, dem konzentrieren, dem tiefer gehen.
 - ➔ Übung im Verzicht und in der Aufmerksamkeit für sich selbst.

Eine Geschichte, die vermutlich aus dem Zen-Buddhismus überliefert ist:

Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne. Der Meister antwortete: *„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich ...“* Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte: *„Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?“* Der Meister blieb ganz ruhig und wiederholte wie zuvor: *„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich ...“* Wieder sagte der Schüler: *„Aber das tue ich doch auch!“* „Nein“, sagte da der Meister. *„Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel.“*

- **Die konkrete Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens schult den Blick für das Wesentliche.**
 - ➔ Als das Wesentliche definiere ich gesund zu sein, bei sich zu sein, am Leben zu sein. Außerdem lebensbejahende und -erhaltende Werte/Themen pflegen.
 - ➔ Mir stellt sich die Frage, womit und wofür möchte ich meine Zeit auf Erden verbringen. Heute bin ich beispielgebend: Ich mache weniger, ich konsumiere weniger. Mir sind die Zusammenhänge zw. Lebensstandard und der damit einhergehenden Bedingung Geld zu verdienen bewusst. Geld verdienen bedeutet für mich zu arbeiten - will ich das oder will ich lieber ein Nickerchen machen? Des Weiteren zweifle ich das Konsumverhalten unserer Gesellschaft an: Viele Anschaffungen, die viele Menschen tätigen: Möbel, Küchen, Häuser, PKWs - wie viel und was genau braucht der Mensch wirklich?

- **Sich der eigenen Trauer und Traurigkeit zu stellen, lässt das Leben leicht werden.**
 - ➔ Trauer ist da. Trauer bleibt. Trauer will gelebt werden. Trauer will verarbeitet werden. Trauer bleibt trotz Verdrängung. Das was da ist, führt immer wieder zu Tränen. Sich der eigenen Tränen zu stellen heißt, sich der eigenen Traurigkeit und damit der bisherigen Erfahrungen/dem eigenen Leben zu stellen.
 - ➔ Wenn das passiert ist, ist die eigene Geschichte Vergangenheit. Die Traurigkeit hat nur noch die Aufgabe, sich den aktuellen Ereignissen zu stellen. Das ist sehr viel weniger und wird damit leichter.

- **Bescheidenheit ist ein Zukunftsthema.**
 - ➔ Die Ressourcen dieser Erde sind endlich und es gilt sie gerecht unter allen aufzuteilen und zu wahren. Die bestehenden Unterschiede zwischen Arm und Reich sind nicht länger haltbar. Bescheiden zu leben heißt diesen Unterschieden entgegenzuwirken und einen persönlichen Beitrag zu leisten.

Mein persönliches Ergebnis der vergangenen 15 Jahre:

- Zwei Kinder beim erwachsen werden begleitet
Sie haben Frieden und Freiheit mitgelernt. Das äußert sich in Form von Kommunikation, Handeln, Einstellungen, Lebensweisen, Bewusstsein und Haltung.
- mein individuelles Arbeitsprofil geformt
- mein Arbeitsangebot formuliert und online gestellt
- stabile Auftragsituation erreicht
- Angst / Unsicherheit / Scham abgelegt

Was habe ich jetzt davon?

Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Authentizität, persönliche Freiheit, Selbstbestimmtheit, Zuversicht, Ausgeglichenheit, inneren Frieden, Zufriedenheit, Sättigung

Ich bin:

sicher, fest, zufrieden, selbstbestimmt, frei, achtsam, (leider sensibler), selbstachtsam, zuversichtlich, gelassen, konsequent
verbunden: Netzwerke, Sport, Freizeit, wenige ausgewählte private Kontakte

Mein Preis der vergangenen 15 Jahre:

Es hat viel Zeit, Kraft, Geld, Durchhaltevermögen, Dabeibleiben gekostet.

Verzicht auf - KollegInnen
- Konsum: Kultur, Kleidung, weite Reisen
- Kontakte

Ich besitze nichts (Haus, Garten, Segelboot o.ä.).

Jetzt ist gut. Jetzt gehe ich einfach weiter in Langsamkeit.

Mein Zukunftswunsch für die Welt:

**Menschen, die Eigenverantwortung für ihr Sein
und ihr Handeln übernehmen.**

Rückmeldung der Teilnehmenden des Workshops C9 am 18. September 2015 Merseburger Tagung zur Systemischen Sozialarbeit: SelbstHandeln

Die zwölf Teilnehmenden haben in einer offenen Runde ihre Rückmeldungen direkt mitgeteilt. Im Folgenden ist die Zusammenfassung der Mitschrift aufgelistet:

- Mut, sich dem eigenen Leben zu stellen.
- Dank für persönliche Offenheit.
- Ermutigend für die Teilnehmenden.
- Stärkung, weiter zu gehen im eigenen Leben.
- Kraft geschenkt durch eigene Erzählung.
- Neugierde auf den Blick der Homepage.
- Lust auf näheres Kennenlernen Ihrer Person ggf. als Supervisorin.
- Erkenntnis der Wichtigkeit, seiner eigenen Intuition zu folgen.
- Nachdenklichkeit hervorgerufen.
- Verzicht, Absichtslosigkeit, Langsamkeit bewusst angucken und ggf. ins eigene Leben integrieren.
- Anregung auf Rückblick auf das eigene Leben.
- Tränen gehören zum Leben, sie dürfen gesehen werden und auch ausgehalten werden.
- Dankbarkeit für die Offenheit.
- Neuer Blick / andere Wahrnehmung eröffnet auf Worte wie Langsamkeit, Verzicht, Entschleunigung durch Darbietung/-stellung des eigenen Weges.
- Folge deiner Intuition.

Weitere Informationen zu meiner Person meinem Arbeitsangebot erhalten Sie auf meiner Internetseite: <http://www.sabinesengteller.de/>

Ich freue mich über Einträge in meinem Gästebuch oder persönliche E-Mails:

info(at)sabinesengteller.de