

# person & studium

januar - juli 2014

## basiskurs selbstkompetenz



# person & studium

Person & Studium ist ein Begleitprogramm für Studierende aller Fachrichtungen, in dem es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und das Zusammenspiel mit anderen geht. Dabei werden Schlüsselqualifikationen in Kommunikation, Selbstmanagement, Konflikt- und Teamfähigkeit vermittelt, sowie persönliche Wünsche und Perspektiven für Beruf und Privatleben geklärt.

Das Programm besteht aus aufeinander aufbauenden Workshops und wird durch Supervision begleitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

ESG

KHG

HOCHSCHULFORUM

an der LMU

Veranstalter Hochschulforum der Evangelischen und Katholischen Hochschulgemeinden an der LMU mit Unterstützung der Zentralen Studienberatung der LMU

Leitung Rita Haßfurther  
Theologin  
KHG Leo 11, Tel. 38 103-148  
hassfurther@khg-lmu.de

Hannah Probst  
Dipl. Sozialpädagogin, Theologin,  
Systemische Familientherapeutin  
KHG Leo 11, Tel. 38 103-146  
probst@khg-lmu.de

Referenten Erlebnispädagogik und Gruppendynamik:  
Michael Brunnhuber, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Erlebnispädagoge, Supervisor und Coach  
Systemische Skulpturarbeit: Gaby Kittel, Diplom-Psychologin, Systemische Familientherapeutin

Organisation Januar – Juli 2014 / Kosten: 360,00 Euro (in Raten zahlbar: 6 x monatl. 60,00 Euro). Das Programm wird aus kirchlichen Mitteln bezuschusst. Ermäßigung auf Anfrage. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Information – telefonisch und über Mail bei den Leiterinnen, s.o.  
– Infostunde mit beiden Leiterinnen am 03.12.2013 um 17.00 Uhr, KHG Leo 11, Raum 312

Anmeldung [www.khg-lmu.de](http://www.khg-lmu.de) bis 16.12.2013, verbindlich für das gesamte Programm

Adresse KHG Leo 11, Leopoldstr. 11, 80802 München, Tel. 38 103-0



LUDWIG-  
MAXIMILIANS-  
UNIVERSITÄT  
MÜNCHEN

# Basiskurs Selbstkompetenz

# person & studium

24.-26.01.2014 (Fr 15 – 21 Uhr, Sa 10 – 18 Uhr, So 10 – 14 Uhr)

## Sich selbst und andere besser verstehen

### Workshop Kommunikation

Verstehen und sich verständlich machen ist die Basis gelingender Beziehungen, sowohl privat wie beruflich. An vielen Stellen unseres Alltags gelingt das und wir erreichen, was wir wollen. In wesentlichen oder konflikthaften Situationen ist wirkungsvoll kommunizieren eine Kunst – die man lernen kann! Wie funktioniert Kommunikation? Wie kann ich mich selbst aufrichtig mitteilen? Wie finde ich Zugang zu mir selbst und zu meinem Gegenüber? Was kann ich gut? Was möchte ich dazu entwickeln? Kommunikations-Modelle, viel praktisches Üben sowie das Kennenlernen der Kursgruppe prägen diesen ersten Workshop.

Leitung: Rita Haßfurther, Hannah Probst

28.02.–03.03.2014 (Fr 11 Uhr – Di 16 Uhr)

## Person und Gruppe

### Erlebnispädagogik und Gruppendynamik

Dazugehören und sich ausgeschlossen fühlen, Einfluß nehmen und passiv sein, konkurrieren und kooperieren... in der Zusammenarbeit mit anderen konzentrieren wir uns in der Regel auf die Sachebene und lassen die Dynamik der Beziehungen und Gefühle unterm Tisch. In der Erlebnispädagogik und weiteren gruppendynamischen Übungen wird dies zum Thema: Wie sehe ich mich selbst? Wie wirke ich auf andere? Welche Wirkungen lösen andere bei mir aus? Wie nehme ich Kontakt auf, bzw. wie vermeide ich ihn? Was tue ich dafür, dass sich meine Wünsche und Erwartungen (nicht) erfüllen? Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen? Welchen Einfluss habe ich in der Gruppe und wodurch? Welche Wirkung habe ich als Mann oder Frau? Mit welchen Rollen habe ich Erfolg?

Die Erlebnispädagogik wie auch die gruppendynamischen Übungen sind ein Experimentierfeld im "hier und jetzt": Ich kann mich ausprobieren, mir Feedback holen und lernen, was ich dafür tun kann, damit ich mich in einer Gruppe wohl fühle und meine Potentiale einbringe.

Leitung: Michael Brunnhuber, Hannah Probst, Rita Haßfurther

04.–06.04.2014 (Fr 15 – 22 Uhr, Sa 10 – 19 Uhr, So 10 – 15 Uhr)

## Eigene Muster entdecken – Lösungen entwickeln

### Systemische Skulpturarbeit

Unser aktuelles Verhalten in sozialen Systemen ist mit geprägt durch unsere Rollen in der Herkunftsfamilie und durch andere wichtige Beziehungen. Themen in Beziehungen sind Gefühle, Gesagtes und Ungesagtes, Autonomie und Abhängigkeit, heimliche Aufträge. Mit Hilfe von Stellvertretern aus der Gruppe werden Skulpturen gebildet. Dadurch entsteht ein erweiterter Blick auf unsere Rolle im System und auf wirksame Kräfte. Ich kann erleben und klären, welche Rolle ich eingenommen habe und welche Verhinderungen sowie Chancen darin stecken. Bisheriges Verhalten wird in seiner Sinnhaftigkeit erkannt und gewürdigt. Dadurch kann ich neu entscheiden, was ich davon bewahren will und was ich heute anders machen möchte.

Leitung: Gaby Kittel, Hannah Probst

15.04.2014, 17 – 19 Uhr, Gruppeneinteilung

## verstehen – vertiefen – verändern

### Gruppensupervision

Hier können mit Unterstützung der Gruppe aktuelle persönliche Erlebnisse, Anliegen und Themen aus Privatleben und Studium besprochen und geklärt werden. Ziel ist, die Situation tiefer zu verstehen, die eigenen Interessen und Ziele klar zu kriegen und konkrete Lösungsschritte zu entwickeln. Jede Gruppe besteht aus 6 Teilnehmenden und trifft sich 6 mal während des Sommersemesters für zwei Stunden.

Leitung: Rita Haßfurther oder Hannah Probst

17.–18.05.2014 (Fr 19 – 21.30 Uhr, Sa 10 – 18 Uhr)

## Sich lassen und finden

### Achtsam leben zwischen Wellness und Spiritualität

Achtsames Wahrnehmen bewirkt tiefere Lebensintensität. Was passiert, wenn ich wahrnehme? Meine Sinne sind aktiv. Sehen, hören, tasten, riechen, schmecken... Wie nehme ich Gefühle wahr? Was nehme ich wahr, wenn ich „mich“ wahrnehme? Hängt meine Identität und mein Lebensgefühl damit zusammen, wie ich meine Wahrnehmungen subjektiv interpretiere? Einfach-nur-da-sein zu üben ist wie das Lernen einer Kunst. In spirituellen Wegen geht es darum, den Grund des Daseins wahrzunehmen und sich dahinein zu lassen. Meditation ist so eine Kunst des bloßen Daseins. Elemente der Tage sind einfache Wahrnehmungs- und Körperübungen, sowie eine Einführung in das meditative Sitzen in Stille. (Bitte unbedingt lockere Kleidung mitbringen!)

Leitung: Hannah Probst, Rita Haßfurther

20.–22.06.2014 (Fr 15 Uhr – So 17 Uhr)

## Wo will ich hin? Was kann ich dafür tun?

### Workshop life-planning

Während des Studiums stellen sich wesentliche Fragen im Hinblick auf mein zukünftiges Privat- und Berufsleben. Die Vorstellungen, die ich im Laufe meines Lebens über mich selbst entwickelt habe, bestimmen in Entscheidungssituationen bewusst und/oder unbewusst die Richtung. Ziel des Workshops ist, dieses Selbstkonzept zu klären und in diesem Sinne mehr Selbst-Bewusstsein sowie persönliche Entscheidungskriterien für die Zukunft zu entwickeln.

Leitung: Rita Haßfurther, Hannah Probst

10.07.2014 (ab 17 Uhr, open end)

## Abschlußreflexion & Fest

Den Gesamtprozess von Person & Studium in den Blick nehmen, persönliches Resümee ziehen und dann einfach feiern...