

Forum Ehe+Familie 2016, 10. September, Bern
«Familie: Froh, Echt, Frech!»

Workshop 2: Wir sind wir!

Auf dem Weg zur eigenen Familien-DNA und mehr Familienglück

Kurzbeschreibung

In diesem Workshop wird klar, warum wir oft verlieren, was wir mit aller Anstrengung suchen; und wie wir finden, was wir so gar nicht vermutet hätten: Familienglück!

Workshop Leitung: Stefan Gerber

Nach seiner Erstausbildung zum Bankkaufmann zog es Stefan Gerber (40 Jahre) vom Geld weg hin zu den Menschen. Er gründete mehrere NPOs im sozialen und kirchlichen Bereich und leitet heute die Netzwerk-Kirche «gms – gospel movement seeland». Der Theologe und Coach ist freiberuflich als Referent, Seminarleiter und Autor im Bereich Life-Balance tätig. Während seinem Masterstudium am IGW International beschäftigte sich Gerber intensiv mit der Frage nach dem Glück. Im Herbst 2015 ist mit «Glück finden – hier und jetzt» sein erstes Buch erschienen. In seinem Blog schreibt er wöchentlich über Lebensthemen (www.gluecksbuch.ch/blog). Er ist verheiratet mit Brigitte Gerber-Urfer. Gemeinsam haben sie zwei Kinder und wohnen im Berner Seeland.

Hauptgedanken

Was ist Familienglück? Was ist eine glückliche Familie?

Die Familie ist im Wandel – und doch träumen wir oft noch romantischen Bildern einer Familienidylle aus längst vergangenen Zeiten nach (wobei die Familienrealität auch damals alles andere als vollkommen war). Die Frage ist: Müssen wir unser Bild einer glücklichen Familie revidieren? Braucht es eine neue Definition von Familienglück?

Glück finden – lernen von der Positiven Psychologie

Das Familienglück beginnt mit dem persönlichen Glück. Die Familiengemeinschaft hat zwar das Potenzial, uns glücklich zu machen. Andererseits hat die Unzufriedenheit des Einzelnen das Potenzial, das gesamte Familienglück aus der Balance zu bringen (Nebenwirkung fauler Äpfel). Darum: Wenn wir als Familie Glück finden wollen, ist das Glück (die Zufriedenheit) des Einzelnen von zentraler Bedeutung.

- Lernen von der verblüffenden „Glücksformel“.
- 16 Glücksaktivitäten, die uns auf die Spur helfen.

- Die persönliche Glücksdefinition finden.
*„Glück besteht aus einem dankbaren Blick zurück, einem genussvollen Leben im Hier und Jetzt sowie aus einer hoffnungsvollen Perspektive für die Zukunft. Dazu gehört ein Versöhntsein mit sich, seinen Mitmenschen und dem Leben ganz allgemein.“
(meine Glücksdefinition, wie ich sie in „Glück finden – hier und jetzt“ niedergeschrieben habe.)*

Vom Hamsterrad zum ShalomLeben-Windrad

Das Hamsterrad wurde zum Sinnbild für maximale Anstrengung bei minimaler Erfüllung. Der Familienalltag/-stress steht immer wieder in Gefahr, zu einem ungesunden Rennen im Hamsterrad zu werden.

Dem Hamsterrad stelle ich das ShalomLeben-Windrad gegenüber. Es geht um den ganzheitlichen Blick auf das Leben vom guten Umgang mit dem Selbst, über die Lebensfelder Arbeit, Familie, Gesellschaft bis zur lebendigen und kraftspendenden Spiritualität.

Glück ist lernbar – auch das Familienglück!

- Wir sind wir – und das ist gut so!
- Wir sind wir – und nicht Müllers von nebenan!
- Wir sind wir – und das lässt sich gestalten!
- Wir sind wir – und jeder von uns ist Teil von diesem Wir!
- Wir sind wir – und zusammen sind wir ein kleiner Windpark!

Kontakt

Stefan Gerber
Gerber Motivation & Training
Postfach 10
2557 Studen

Telefon: 032 372 72 49
gerber@motivation-training.ch
www.motivation-training.ch