

Die Lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln. Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung. Hier will die Lebensschule helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

Die Lebensschule basiert auf Anregungen psychoedukativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.

**Lebensschule –  
forum zum menschsein**  
ist ein Bildungsangebot der  
Adventgemeinde Freiberg

**Ansprechpartner**  
Pastor André Lang  
Tel. 0151 20 300 043

Mehr Informationen unter  
[www.forum-lebensschule.de](http://www.forum-lebensschule.de)



08/2024 – 02/2025

# Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit

Kursreihe mit praktischen  
Lösungsansätzen für Interessierte  
und Betroffene – Eintritt frei!

lebensschule  
forum zum menschsein

# Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit –

Wir haben neue Perspektiven  
bitter nötig, die uns helfen, über  
uns selbst hinauszuwachsen.

Wir können unsere Vergangenheit nicht abstreifen  
wie einen verschlissenen Mantel. Im Gegenteil, die  
Erfahrungen, die wir in unseren Herkunftsfamilien  
gemacht haben, beeinflussen lebenslang unser  
Denken, Fühlen und Verhalten. Unsere Herkunftsfamilie werden wir niemals los.

Deshalb brauchen wir erstens Ansatzpunkte um uns  
selbst und unsere Prägungen besser verstehen zu  
können. Zweitens ist es wichtig, eine durchgehende  
Strategie zu finden, um verhängnisvolle Blockie-  
rungen und Weichenstellungen sozusagen aushebeln  
zu können. Drittens haben wir neue Perspektiven  
bitter nötig, die uns helfen, über uns selbst hinaus-  
zuwachsen.

Alle Kursabende finden in den  
Räumen der Adventgemeinde statt:  
**Silberhofstraße 9a in Freiberg.**

Teil 1

## Themen & Termine

Immer am letzten Dienstag im Monat  
(außer im Januar), Beginn um 19.00 Uhr,  
Dauer ca. 1 Stunde.

**27. August 2024**

Schmerzfamilie –  
Familienschmerz

Wie unsere Herkunftsfamilie unser Selbstwertgefühl beeinflusst

**26. November 2024**

Freude am Leben  
wiederentdecken

Wie wir die Sabotage des eigenen Lebensglücks beenden können

**24. September 2024**

Aus dem Bann der  
Zwänge treten

Wie Zwänge entstehen und wie man davon frei wird

**21. Januar 2025**

Eine verlorene Kindheit  
zurückgewinnen

Wie wir uns etwas von dem verschaffen, was andere uns nicht geben konnten

**29. Oktober 2024**

Verhängnisvolle  
Gefühle überwinden

Wie wir verheerende Schamgefühle bewältigen können

**25. Februar 2025**

Perfektionismus  
überwinden

Wie wir uns mit unsern Fehlern anfreunden können