

## WAS HAT UNSER DENKEN MIT UNSERER GESUNDHEIT ZU TUN?

Der Mensch liefert stets aufs Neue Beweise dafür, wie biegsam und formbar der Körper unter dem Einfluss des Denkens ist.

Für Menschen, die mehr und mehr Gestalter Ihres Lebens werden möchten.

Jeweils am Dienstag  
4 aufbauende aber in sich  
abgeschlossene  
Workshop-Abende  
Maria Bianca Bischoff



---

GELINGENDES LEBEN DURCH PERSÖNLICH-  
KEITSBILDUNG

---

ENERGIE UND GESETZMÄSSIGKEITEN VON  
GESUNDHEIT

---

MACHT VON GEDANKEN UND WORTEN

---

GESUNDHEIT, VERSÖHNUNG UND DANKBARKEIT

---

REGISSEUR DES EIGENEN LEBENS WERDEN

---

**DIE KONZEPTION DIESER WORKSHOP-REIHE  
BASIERT AUF DEN GRUNDSÄTZEN DER LEHRE  
VIKTOR E. FRANKLS UND SEINER SINN-  
ZENTRIERTEN LEBENSPHILOSOPHIE.**



---

**BEWUSSTHEIT UND NEUAUSRICHTUNG UNSERER PERSÖNLICHEN  
GEDANKEN- UND WORTWELT. MUT, GESTALTER UNSERES LEBENS  
ZU WERDEN. IM EINÜBEN VON KLEINEN EINFACHEN SCHRITTEN,  
KOMMEN WIR ZU NEUEN ANTWORTEN, ZU UNSEREN EIGENEN  
ANTWORTEN, UND DADURCH NÄHER ZU DEM LEBEN, DAS UNS PER-  
SÖNLICH ZUTIEFST ENTSPRICHT.**

**START AM 6. MÄRZ 2018**

## LEBENSFRAGEN BEWEGEN

- Gibt es Gesetzmässigkeiten für Gesundheit und Glück, die wir lernen können?
- Wo liegen die Ursachen von Krankheit und Unglück, im mentalen, emotionalen oder spirituellen Bereich.
- Können wir uns vorstellen, dass jede Zelle denkt?
- Ist der Mensch von Bedingungen bestimmt, die er antrifft?
- Konstruiert sich jeder seine eigene Wirklichkeit?
- Ist Krankheit zu überwiegendem Teil biologisch, genetischer Natur?
- Wie kann ich meine innere Kommunikation verbessern?
- Welche Macht hat das Schicksal?
- Wie gelingt es mir Wut zu verwandeln?
- Wie kann ich schlechte Energien auflösen?
- Ist Krankheit und Unglück die Abwesenheit von Gesundheit und Glück
- Ist Krankheit das Problem oder die Auswirkung

**Das Leben ist nicht etwas, was uns zustösst. Das Leben ist ein grosses Geschenk...Wir dürfen in der Zeit die uns geschenkt ist, Gestalter unseres Lebens sein. Das ist für viele Menschen eine grosse Herausforderung. Gestalter des Lebens sein heisst: Sich die Frage erlauben, was ist mein grösster Wunsch in diesem Leben, was soll Raum bekommen in meiner mir geschenkten Zeit hier auf Erden, wie müsste mein Leben sein, dass ich am Ende meiner Tage tief glücklich und dankbar den letzten Weg gehen kann.**

**Indem wir gemeinsam darüber nachdenken, darüber sprechen und uns austauschen ermutigen wir uns gegenseitig, uns zu ge-trauen diese Fragen zu stellen, fragen nach einem mit Freude und Sinn erfüllten Leben. Die relativ langen Abstände zwischen, den Veranstaltungen geben uns den Raum an uns zu arbeiten. Unsere Gedankenwelt und Wortwelt stetig in kleinen Schritten und gelebter Achtsamkeit zu verändern.**

**Eine neue Zeit kommt nicht in grossen Worten, und Gesetzen, auch nicht in gross angekündigten Taten, sondern eine neue Zeit kommt in einer fast unmerklichen Veränderung der Atmosphäre, die jeder als eine Wohltat empfindet, und an der jeder von uns beteiligt ist.**  
**Albert Schweizer**

---

## MARIA BIANCA BISCHOFF

Pädagogin, eidg. Dipl. logotherapeutische Beraterin nach Viktor E. Frankl.  
Coaching-Praxis für Sinnzentrierte Krisenbegleitung nach logotherapeutischen Grundsätzen, [www.krisenausstieg.ch](http://www.krisenausstieg.ch), [www.krebscoaching.ch](http://www.krebscoaching.ch),  
Ausbildung zur Logotherapeutin am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur bei Dr. Giosch Albrecht ILE Chur und bei Dr. Boglarka Hadinger, Tübingen u. Wien.  
Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden Ausbildung bei Priorin Sr. Agnes Brogli, Cazis. Telefonseelsorge Dargebotene Hand 143 bei der dargebotenen Hand Ostschweiz. Spitalseelsorge und Palliative Care Ausbildung bei Prof. Dr. William S. Breitbart, New York. Energetische Psychologie Ausbildung bei Rainer Michael Franke. Coaching bei Brigitte J. Robbins, Hamburg.  
Lehrtätigkeit und Mentorin an Schulen in St. Gallen und Zürich. Internationale Referentin: Vorträge Biografie-Arbeit: Buch des Lebens, Workshops, Bilderausstellungen mit Lesung, Seminare zu den Themen

---

## ISF AKKREDITIERUNG



**VIKTOR FRANKL INSTITUT**

## AKKREDITIERUNGSBESTÄTIGUNG

Mit dieser Urkunde wird bestätigt, dass das

**ISF - Institut für Sinnzentrierte Führung**

für den Zeitraum von

**Oktober 2017 – Oktober 2019**

akkreditiertes Mitgliedsinstitut  
der Internationalen Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse  
im Viktor Frankl Institut Wien ist.

---

## TERMINE:

2018

---

*Dienstag 6. März 2018*

---

*Dienstag 8. Mai 2018*

---

*Dienstag 18. September 2018*

---

*Dienstag 6. November 2018*

---

## ARBEITSMETHODIK

Einführung in die Themen, Betrachtungsweise aus logotherapeutischem Gedankengut und diverse anderen Lebensphilosophien. Dialog in der Gruppe und persönliche Work-Einheiten. Skript zur persönlichen Ergänzung mit Aha-Erkenntnissen und Zielsetzung für nächsten Schritte. Literatur-Liste.

---

## ISF SEMINARLEITUNG

Die ISF-Seminare sind dafür bekannt, dass durch die interaktive Gestaltung ein vertiefender Erfahrungsaustausch und Erkenntnisse für die Praxis sichergestellt sind. Aus der intensiven Auseinandersetzung mit sich selber, findet Persönlichkeitsbildung statt. Durch die gewonnenen Erfahrungen profitieren Sie unmittelbar für Ihre Praxis.

---

## TEILNEHMER

Zu diesem Seminar sind alle Menschen eingeladen, die an Ihrer Persönlichkeitsbildung interessiert sind.

Aufgrund der intensiven Gespräche ist die Teilnehmeranzahl auf 12 begrenzt.

---

## SEMINARZEITEN

18.00 – 21.00 Uhr

---

---

## VERANSTALTUNGSORT

Institut für Sinnzentrierte Führung, ISF, Eulerstrasse 9, 4051 Basel auf der Rampe (EG), rollstuhlgängiger Zugang

---

## IHR NUTZEN – WARUM SIE TEILNEHMEN SOLLTEN:

- Sie erleben Persönlichkeitsbildung ganz konkret
- Sie finden neue Aspekte über das «Menschsein»
- Sie lernen Ihre Gedankenmuster zu überprüfen und zu verändern
- Sie lernen, dass Kommunikation veränderbar ist und welche Auswirkungen, dies auf Ihr Leben hat.
- Sie werden angeleitet die Gelegenheiten des Gestaltungs freiraumes in ihrem Leben wahrzunehmen und zu nutzen.
- Sie werden die Kraft der heilen Bereiche erkennen.
- Sie lernen, dass und wie sie Ihre Ergebnisse verändern können.
- Sie lernen negative und destruktive Gedanken und Gefühle zu verwandeln.
- Sie lernen sich selber in einen ressourcenvollen Zustand zu bringen.

---

## ARBEITSFELDER UND THEMEN, DIE WIR U. A. AN DEN ABENDEN BEHANDELN:

### LEBENSFRAGEN BEWEGEN

#### 1. Workshop

Der Körper & unser Denken Minimumgesetz  
Medikamente & unser Denken  
Lebensrad  
Strichmännchen  
Glaubenssätze  
Wer oder was denkt mich gerade  
Komfortzone  
Wachstum  
Verhalten – Ergebnisse  
Gesundheitsformel  
Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit

#### 2. Workshop

Die einzigen wirklichen Feinde  
Freiraum und Freiheit  
Lernpyramide  
Freiheit der Wahl  
Unser Denken: Gesundheit oder Krankheit  
Glaubenssätze  
Warum =// Wozu  
Grenzen sprengen  
Träume werden nicht wahr, Träume werden wahrgemacht  
Pyramide des geglückten Lebens  
Rückwärts denken

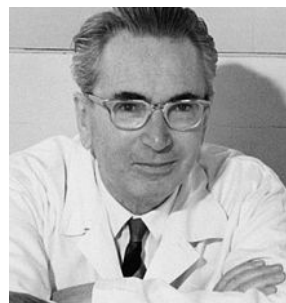
#### 3. Workshop

Das ist Dein Leben, das ist Deine Welt  
Dein Leben = Reflexion Deiner Gedanken  
Gedanken, Gefühle, Handlungen, Ergebnisse  
Gedanken... Geh- und Danke  
Gestalter der Gedanken, Gestalter Deines Lebens  
Giraffensprache =// Wolfssprache  
Die andere Art der Kommunikation  
Und plötzlich ist da die Wut  
Wut und Mut  
Wutmosaik  
Der Wut allen Raum geben

#### 4. Workshop

Duale Welt  
Das innere Team  
Gedanken, Gefühle, Handlungen, Ergebnisse  
Die Welt anders denken  
Das Wesen der Gefühle  
Kraft der Worte  
Sprache und Tonalität des Sprechens  
Das 10 Sekunden-Wunder  
Dankbarkeit  
Gestimmtheit: Moll und Dur  
Energie = Resonanz = unaufhörlich

### VIKTOR E. FRANKL



Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat mit seiner „Sinnlehre“ gegen die zunehmende „Sinnleere“ der Moderne und Postmoderne die zentrale Bedeutung des Sinns für ein gelingendes und damit glückliches Leben herausgestellt. Wenn der eigene Lebenssinn nicht gese-

hen und vor allem nicht gelebt wird, entsteht oft ein „existentielles Vakuum“. Aus dieser inneren Leere heraus bilden sich oft körperliche und/oder psychische Symptome, die ein gelingendes Leben im Alltag erheblich belasten können.

**«ES GIBT ETWAS, DAS IHR MIR NICHT NEHMEN KÖNNT:  
MEINE FREIHEIT, ZU WÄHLEN... WIE ICH AUF DAS, WAS IHR MIR ANTUT,  
REAGIERE.»** Viktor E. Frankl (Überlebender von 3 Konzentrationslager)

---

## PUBLIKATIONEN

2012 Kompendium für Therapeuten  
...Krebs und das dreidimensionale Menschenbild Frankls...

2015 Buch  
...ich werde noch lange blühen...fehlerfroh ans Werk...

2017 Co-Autorin des Buches...  
Krebs...Gesichter einer Krankheit

## REFERATE UND WORKSHOPS

...ich werde noch lange blühen...  
Mit Kreativität aus der Krise  
Leben im Kreisverkehr...  
Farbenfroh und Fehlerfroh ans Werk  
Dankbarkeit als Energie-Quelle  
wie ich von Krebs heilte  
Fehlerfroh ans Werk  
Was hat unser Denken mit unserer Gesundheit zu tun  
Ressourcenorientierte Krisenintervention  
Fehlerfroh Entscheidungen treffen  
Den eignen Lebensfragen nachspüren

---

## FORMALITÄTEN

Der Workshop «Was hat unser Denken mit unserer Gesundheit zu tun?» besteht in 4 in sich abgeschlossenen Teile.

Sie haben die Möglichkeit sich für alle Teile oder nur für einen Teil anzumelden.

---

## PREIS

Die Gebühren für den Workshop belaufen sich auf Fr. 45.- pro Abend.

Das ganze Paket mit 4-Workshop-Abenden beläuft sich auf Fr. 170, inkl. Skript und Pausen-Getränk.

Postcheckkonto  
Institut für sinnzentrierte Führung  
Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
PC 60-772803-1

Überweisung:  
Swiss Post-Postfinance, Nordring 8, CH-3030 Bern, IBAN  
CH92 0900 0000 6077 2803 1, BIC POFICHBEXXX.

---

## BERATUNG, KONTAKT UND ANMELDUNG

Institut für Sinnzentrierte Führung (ISF)  
Frau Esther Schwarz  
Eulerstrasse 9, 4051 Basel  
Tel: +41 (0)61 271 11 28  
info@i-s-f.ch  
www.i-s-f.ch

---

**ANMELDUNG ZU  
„WAS HAT UNSER DENKEN MIT UNSERER GESUNDHEIT ZU TUN?“**

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen

Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: [www.i-s-f.ch](http://www.i-s-f.ch)

Herr

Frau

Name und Vorname

Strasse

Postfach

Firmenadresse

Privatadresse

Land/PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Ich möchte gerne folgende Workshopabende besuchen (bitte ankreuzen)

Workshopabend 1

Workshopabend 2

Workshopabend 3

Workshopabend 4

Beruf

Geburtstag

Zur Zeit tätig als/am/bei/in

Die Ausbildungsrichtlinien des Instituts für Sinnzentrierte Führung sind mir bekannt und von mir akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift