



Christliches Institut für  
Seelsorge und Lebensberatung

Seminar:

# Macht - Ohnmacht Machtkampf

**19. - 20.01.2024**

Ev.-freikl. Gemeinde Altena-Grünewiese  
Grünewiese 38-40  
58762 Altena

## Information zur Referentin Irene Maibaum

Institutsleitung CISL  
Dipl.-Ing. (FH)  
Therap. Seelsorgerin (ITS)  
SAFE-Mentorin  
Zertifizierte Traumfachberaterin (zptn, DeGPT)

## Anmeldung und Information:

### Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR  
Ehepaare: 230,- EUR  
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis  
inbegriffen)

### Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie  
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

**CISL Institut**  
Auf dem Felde 28  
58809 Neuenrade  
Tel.: 02394/242320  
E-Mail: [info@cisl-institut.de](mailto:info@cisl-institut.de)

Impressum:  
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)  
Inhalt: Irene Maibaum  
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum  
Bilder: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Irene  
Maibaum**



„Wenn ich dich ansehe, ein nettes Wort dir sage, dich sein lasse, wie du bist, dich anlächle, dann erzeugt das ein gutes Gefühl in dir, Ermutigung“. Ermutigung stärkt die eigenen Fähigkeiten, das Gefühl der Selbstachtung. Dann sind erfüllende Beziehungen, Erfolg im Beruf und soziale Kontakte das Ergebnis eines intakten Selbstwertes.



So erleben wir die Welt leider nicht. Viele Menschen lernten als Kinder zu spüren, nicht lästig zu sein, Angst vor Ungehorsam wurde geschürt..... Seelische, wie körperliche Verletzungen, Misserfolge jeder Art lösen Minderwertigkeitsgefühle aus. Glaubenssätze entstehen wie: ich bin klein, ich bin dumm, ich bin nicht in Ordnung..... Wer sich unterlegen fühlt, hat die Neigung andere wieder klein zu machen, sie abzuwerten, sie nieder zu machen. Das kann sich steigern bis zu Feindseligkeiten in Familien, in Gruppen und unter den Völkern. So entsteht ein Kreislauf aus Ohnmacht zu einem Gefühl der Macht zu kommen. Oder das Gefühl der Ohnmacht wird kompensiert mit Geltungssucht.

Mit Macht – Ohnmacht – Geltungsstreben kommen wir nicht zum Frieden.



Die eigene Lebensgeschichte besser einordnen zu können und zu begreifen, wo eine konstruktive Änderung des eigenen Denkens und Handelns möglich ist, hilft, aus ausgewogenen Macht - Ohnmachtkämpfen auszusteigen. Seelsorgerlich erlernen wir anderen Menschen zu helfen, sich von Macht – und Ohnmachtkämpfen zu befreien. Das ist das Ziel dieses Seminars.

**Lass dich bewegen mitzumachen. Für dich selbst und für eine bessere Welt, die lebensbejahend und entwicklungsorientiert ist.**