

## Organisatorisches

### Kurskosten

A-Preis SFr. 340.–

B-Preis SFr. 200.–

*B-Preis für Personen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen*

### Pensionskosten

Einerzimmer / Vollpension SFr. 280.–

Doppelzimmer / Vollpension SFr. 230.–

Ohne Zimmer / nur Mahlzeiten SFr. 102.–

Personen mit Kulturlegi sind bei uns willkommen und erhalten 50% Ermässigung auf die Kurskosten und eine Ermässigung auf die Pensionskosten.

**Anreise mit dem Zug (S7)** Zürich HB ab 17.12 Rapperswil ab 17.10  
Männedorf an 17.33 Männedorf an 17.26  
*Transfer nach Boldern 17.35*

**Anreise mit dem Auto** Über Hauptstrasse Männedorf–Oetwil am See, Abzweigung beim Restaurant Widenbad, Wegweiser beachten.

**Auskunft / Anmeldung** Sekretariat Tagungen und Studien  
Telefon +41 (0)44 921 71 71, Fax +41 (0)44 921 71 29  
tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch  
  
Boldern, Evangelisches Tagungs- und Studienzentrum  
Boldernstrasse 83, Postfach, CH–8708 Männedorf

*Die Anmeldung wird bestätigt und ist verbindlich.*

Name  Vorname  Jahrgang

Strasse / Nr

PLZ / Ort

Telefon P  Telefon G

E-Mail

Berufliche Tätigkeit  Betrieb / Organisation

Datum und Unterschrift

**Freitagabend – Sonntagmittag**  
**30. März – 1. April 2012**  
**Boldern Männedorf**

# boldern!

reformierte  
kirche kanton zürich

*Ressourcen für eine neue Zukunft*



**Spurwechsel**  
**Seminar für Männer**

## Spurwechsel – Ressourcen für eine neue Zukunft

**Kommt ein Spurwechsel auf mich zu? Stehe ich mittendrin oder habe ich gerade einen wichtigen Spurwechsel hinter mir? Welchen Lebensspuren bin ich bisher gefolgt? Wohin haben sie mich geführt? Wie finde ich neue Spuren, wenn die alten nicht mehr weiterführen? Wie wechseln andere Männern ihre Spur im Leben und was hat sich dabei bewährt?**

Als Mann lebe ich im Spannungsfeld von Beruf, Partnerschaft oder Familie und Eigenwelt. Veränderungen im einen Lebensbereich wirken sich auf die andern aus. Sie beeinflussen meine Gesundheit, mein seelisches Gleichgewicht und meine Lebenslust. Ein äusseres Ereignis kann mich zum Innehalten zwingen oder auffordern: berufliche Veränderungen oder gar der Verlust meines Arbeitsplatzes; Veränderungen in meinen Beziehungen, Trennung oder Scheidung; ein Unfall, eine Krankheit oder ganz einfach mein Älterwerden. Aber auch innere Entwicklungen können mich einladen, meine Lebenssituation zu überdenken und mich neu zu orientieren. Wir wollen an diesem Wochenende Fragen des äusseren und des inneren Spurwechsels nachgehen und im Gespräch miteinander mehr Klarheit über den eigenen Standort gewinnen. Wir wollen für Wünsche, Gefühle, Kräfte und neue Möglichkeiten in uns selber aufmerksam werden. Gemeinsames Ziel soll es sein, einander zu unterstützen und auch in Zeiten der Ungewissheit unseren Lebensweg bewusst und kraftvoll weiterzugehen.

### 20. Durchführung!

Das Seminar «Spurwechsel – Ressourcen für eine neue Zukunft» hat Tradition auf Boldern, wird es doch nun bereits zum **20. Mal** durchgeführt. Seit 1993 gönnten sich jedes Jahr 20–40 Männer dieses «Timeout» vom Alltag.

#### Die Seminarleiter

**Franz Eidenbenz**, 1956, lic. phil. I, Psychologe/Psychotherapeut FSP; Leiter Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten: [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch); [www.verhaltenssucht.ch](http://www.verhaltenssucht.ch); eigene Praxis in Affoltern a. A.

**Christoph Walser**, 1961, Theologe MA, Dipl. Coach ZiS, Sexualberater AS; bis 2009 Verantwortlicher für Männerarbeit der Ref. Kirche Zürich; heute selbständig tätig als Referent, Seminarleiter und Berater: [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch); Gründungsmitglied [männer.ch](http://männer.ch)



#### Ziele

In Zeiten inneren und äusseren Umbruchs neue Perspektiven und konkrete Impulse gewinnen. Ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit Spurwechseln im eigenen Leben. Begegnung mit Männern verschiedener Altersstufen/Berufe in vergleichbaren Lebenssituationen. Informationen über Ergebnisse aus der Männerforschung.

#### Themen

- Klassische und neue Wege der Männer
- Was meinem Leben Richtung gab und geben wird
- Orientierung an den eigenen Ressourcen
- Männerbegegnungen als Energiequelle

#### Arbeitsweise

Impulsreferate, Gruppengespräche, Übungen und Arbeit mit nonverbalen Ausdrucks- und Gestaltungsmitteln. Wir streben Offenheit im Gespräch, Einfühlung und Respekt vor Erfahrungen und Lebenssituationen der andern Teilnehmer an.

#### Einstieg

Freitag, 30. März 2012

17.45 Apéro in der Empfangshalle

18.15 gemeinsames Abendessen

19.30 Beginn im Gruppenraum

#### Ausstieg

Sonntag, 1. April 2012, 13.30 Uhr

*Je nach Interessenlage der Teilnehmer können diese nach Abschluss des Seminars in einer Männergruppe an der Thematik selbständig weiterarbeiten.*



#### Freitagabend – Sonntagmittag

30. März – 1. April 2012

#### Spurwechsel

Einz Zimmer / Vollpension

Doppelzimmer / Vollpension

Ohne Zimmer / nur Mahlzeiten

Ich melde mich für den Transfer vom Bahnhof Männedorf nach Boldern an

Bei Anmeldung durch Firma die Rechnung bitte an folgende Adresse senden:

Ich bezahle A-Preis

Ich beantrage B-Preis

Ich habe eine Kulturlegi (Kopie beilegen)

# boldern!

---

---