

## Der gesamte Zyklus

### **Unser ganzes Leben ist eine Gestaltungsaufgabe.**

*Nehmen wir diese aktiv selbst in die Hand, so können wir beeinflussen, wie wir uns heute und im Alter fühlen, wie wir dann denken und wie wir uns verhalten werden. Somit haben wir heute schon Möglichkeiten bewusst zu gestalten, wie wir im Alter sein werden!*

Im Einführungsseminar und den sieben Themen-seminaren kannst du

**Sieben Wege zu deinem kreativen Altern** erkunden und *Dein Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern*

#### **1. Die Bilder deiner Seele sprechen lassen**

*– Deine Krisen bewältigen und deine Träume leben*

#### **2. Deine Biografie als Gestaltungsaufgabe**

*– Dich neu entdecken im Verwirklichen deiner Ziele*

#### **3. Dreh dich nicht um! Deine Blockaden lösen**

*– Deinen eigenen Schritt im Tanz des Lebens finden*

#### **4. Auf künstlerischen Wegen deiner Weisheit entgegen**

*– Im Wandel des Lebens deine eigene Form finden*

#### **5. Empfangen der Würde im Alter**

*– Dir Gegebenes und dir Gelungenes wertschätzen*

#### **6. Mit Worten malen**

*– Deinem Werden und Wandel eine Stimme geben*

#### **7. Wer weiß, wie wir mal werden?**

*– Die Teile deines Lebens zum Ganzen zusammenführen*



Heilkunst und Farbenpracht©

## Norbert Wickbold

1973 Lehr- und Gesellenjahre als Elektriker, drei Semester Physik-Studium, UNI Bremen

1985-1989 Diplom-Studium in Kunsttherapie/Kunstpädagogik und freie künstlerischen Arbeit sowie als Dozent für künstlerische und literarische Kurse

1994 Altenpflegeausbildung, Arbeit als Altenpfleger

2001 Fortbildung zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft

2002 Abschlussarbeit: »Kunsttherapie im Alter«

2003 Beginn der schriftstellerischen Arbeit

2005 bis 2012 Leitung von Gedächtnistrainingskursen

2007 Fertigstellung der 1.Fassung des Romans:

*»Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«*

2008 »Norbert Wickbolds Denzettel« starten mit:

*»Das Henne-Ei-Paradoxon«*

2008-2010 Master-Studium in Erwachsenenbildung an der Fernuni Kaiserslautern

2010 Veröffentlichung des Beitrags:

*»Vom Sinn des Lebens, des Sterbens und der Aufgabe des Alters«* in Heft 23 der Zeitschrift:

*»Psychosynthese«, Navo-Verlag, Zürich*

2012 bis 2015 Gedichtsammlung

2014 »Wer weiß, wie wir mal werden?«

*–Selbstentwicklung kreativ fürs Alter nutzen«*

wird im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht

2015 »Die Wiederkehr der Morgenlandfahrer«,

*»Was seht ihr denn? – 42 Gedichte und Gedanken«*

und »Norbert Wickbolds Denzettel« werden im Tredition-Verlag, Hamburg veröffentlicht



Tel.: 07551 – 308 50 54

wireno@t-online.de

www.heilkunstundfarbenpracht.info

## SEMINAR-INFO 1



Heilkunst und Farbenpracht©

# Die Bilder deiner Seele sprechen lassen



*Deine Krisen bewältigen  
und deine Träume leben*

*Norbert Wickbold*

## Die Bilder deiner Seele sprechen lassen

### Deine Krisen bewältigen und deine Träume leben.

Das Leben ist nicht immer planbar. Das hätten wir zwar gerne, doch wenn wir für unsere Arbeit, unsere Karriere, unsere Familie, unseren Urlaub und schließlich unser Alter Pläne schmieden und Vorsorge treffen, so machen zuweilen unvorhergesehene Ereignisse oder Missgeschicke all unsere Mühe zunichte. Das Misslingen unserer Pläne oder das »Nicht-Weiter-Kommen« versetzen uns in eine Krise. Jetzt sind wir ganz auf uns selbst gestellt.

In diesen Seminaren geht es neben vielem anderen auch darum, Distanzen zu sich selbst zu überwinden. Wundere dich also nicht, wenn ich hier eine sehr persönliche Anrede für dich gewählt habe.

In der Krise helfen dir deine Konzepte und Strategien nicht mehr. Du musst dich quasi neu erfinden oder besser gesagt, es geht nun darum, (wieder) zu dir selbst, zu deinem Selbst zu finden. Jedes Ziel, das ausserhalb deiner Seele liegt, führt dich von dir weg (Fortschritt). In der Krise geht es nicht um Antworten, jetzt kommt es darauf an, dass du selbst zum Fragenden wirst und dich öffnest, für alles, was dir als Antwort, als »Einfall« oder als »Lösung« begegnet. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine inneren Bilder. Sie können dir viel über dich erzählen und sie zeigen dir: Die Lösung deiner Krise findest du in dir selbst! Welche Wirklichkeit willst du konstruieren, wenn du nicht (mehr) weißt, wovon deine Seele wirklich träumt?

Es ist ein kreativer Weg, der dich zu dir selbst führt. Er nimmt dich mit und führt dich durch die Phasen des kreativen Prozesses hindurch zur Lösung deiner Krise. Ein neuer Anfang. Und ein neuer Tag in deinem Leben beginnt.

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

Hermann Hesse

## Das Buch:

### »Wer weiß, wie wir mal werden?«

Im Alter würdevoll Leben, möglichst ohne Leiden zu müssen, dass wünschen sich viele Menschen. Ist das möglich? Nach 20 Jahren Arbeit in der Altenpflege, behaupte ich: Ja! Es ist möglich, wenn wir bereit sind, unser Leid anzunehmen. Dann können wir es wandeln. Mit Hilfe unserer Lebenserfahrung, der Kunst und verschiedener therapeutischer Ansätze können wir einen inneren Wandel vollziehen und den Abbau- und Sterbeprozess kreativ wandeln in einen Aufbau- und Intergationsprozess.

Das Buch vereint viele Beispiele aus der Praxis, der Kunst, der Dichtung und der Forschung.  
384 Seiten, mit vielen, teils farbigen Abbildungen

Paperback: € 24,49 (D) Tb



ISBN: 978-3-8495-9811-2 (Paperback)  
978-3-8495-9812-9 (Hardcover)  
978-3-8495-9813-6 (e-Book)

## Das 1. Seminar

### Die Bilder deiner Seele sprechen lassen

**Freitag, von 18:00 bis 21:00 Uhr**  
**Samstag, von 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**Sonntag, von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Das Wochenendseminar kostet pro Teilnehmer 180€

Telefon: 07551 – 308 50 54

## Anmeldung

- Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar/Kurs .....  
von ..... bis .....
  - Ich möchte mich gern in einem persönlichen Gespräch über Einzelheiten informieren.
  - Bitte rufen Sie mich zurück.  
Telefon: .....
  - Ich habe Interesse an einem Seminar zu folgendem Thema: .....
  - Die Gebühr von ..... € habe ich auf Kto:  
IBAN: DE63 6609 0800 0000 5944 90  
BIC: GENODE61BBB  
bei der BBBank Karlsruhe überwiesen.
- Name .....
- Straße.....
- Ort .....
- Datum.....
- Unterschrift.....