



1

Online-Webinar/Thementag 21.11.2020

Selfness bedeutet im Unterschied zu Wellness, dass Sie *sich SELBST gutes Tun!*

Es ist die EIGENE Aktivität, die den SPÜRbaren Unterschied für SIE macht!

ErSPÜRen Sie FreiSchreibAktivitäten, die Ihnen gut tun werden – an diesem FreiSchreibTag und darüber hinaus!

Landesverband Hospiz NÖ, Parkstraße 4/11, 2340 Mödling

Feedback

2



Vielen Dank noch einmal für die tolle Veranstaltung gestern!
Ich freue mich sehr, vieles davon mitzunehmen (100er Liste ist super, Tagebuch schreiben ein schon lange verschobenes Vorhaben), ich hab sehr viele Impulse bekommen und liebe Hospiz-Kolleginnen kennengelernt.
Ganz besonders möchte ich Dir dafür danken, dass ein Thementag von 7 (sieben!) Stunden so schnell vergangen ist, für Dein sonniges Wesen und die wunderbare Art, wie Du uns durch diesen Tag geführt hast.
Gestern war ich dann aber doch schon zu müde, für das Feedback, das möchte ich jetzt nachholen:

- Jetzt, wo ich diese Einblicke ins FreiSchreiben bekommen habe, bemerke ich, wie schade es um jeden Tag ist, an dem ich nichts schreibe.
- Ich bin überrascht, wie viele Seiten in dem Heft, das ich bekommen habe, vollgeschrieben sind (15, ohne 100er Liste).
- Ich bin neugierig darauf, was ich in ein paar Jahren an Geschriebenem lesen werde, das ich ansonsten leider vergessen hätte (und freue mich darauf).
- Ich bin mir bewusst, dass ich das eine oder andere Scharmützel mit meinem inneren Schweinehund haben werde, aber ich werde am Schreiben dranbleiben (meiner lauert mit Naschzeug am Sofa und meint, ich könnte auch morgen...).
- Ich fühle, dass mir diese Fortbildung langfristig hilft, durch Selfness mehr Lebensqualität zu haben.

Zum Abschluss noch drei Zeilen:

Laptop gestartet - schönen Tag erlebt, danke - Inspiration :-)

P.S.: Vielen Dank unserem Landesverband für solche Thementage!

Feedback

3

Kleine Wellen ziehen
am Strand des zeitlosen Seins
spür die Kraft!



Es war wirklich ein sehr feiner, kurzweiliger Tag mit vielen Erkenntnissen und ganz lieben Menschen im virtuellen Raum. Ein Selfness-Playshop vom Feinsten!

Interessanterweise (also keine Technikscheu) haben fast alle unisono gesagt, dass sie sich freuen, dass der Thementag Online angeboten wurde und nicht ausgefallen ist. Ein paar kleine technische Fragen hat es gegeben, aber es hat wirklich top funktioniert.

Frau Nestlang ist eine sehr empathische und humorvolle Frau – ihr herzhaftes Lachen hat angesteckt.

Feedback

4

**Der Baum im Mittelpunkt so kahl
und trotzdem regt er stolz die Äste.
Auch das Altern ist schön.**



**Blick übers weite Meer
zu fernen Inseln schaue ich hin.
Einsamkeit überall.**

Jetzt wo ich einen Einblick ins FREIschreiben bekommen habe, möchte ich mit Hilfe der wertvollen Inputs weiter betreiben. Vielleicht sogar in kurzen täglichen Notizen.

Ich bin überrascht, wie viel mit eingefallen ist, mich meine Gedanken gerührt haben.

Ich bin neugierig geworden. Es wird sicher immer wieder einen kurzen Disput mit meinem inneren Schweinehund geben 😊.

Ich bin mir bewusst, dass es mir helfen kann, wenn ich mir eine Erinnerung setze.

Ich fühle ein Interesse, dieses neu Erlernte weiterzuführen. Habe mir vorgenommen, mir Themen zurecht zu legen, Achtsamkeit, Dankbarkeit etc.

Feedback

5



Spiegelung im See

Groß, weit, lebendig und so fern.

Wie bist Du verschwommen!

Grashalme im Windschatten

Bewegen sich hin und her

Was sagen sie uns?

Jetzt wo ich Einblick ins freie schreiben habe; komme ich darauf, dass es mir nicht schwerfällt!

Ich bin überrascht; dass es mir so viel Spaß macht!

Ich bin neugierig; ob ich es durchführe, wobei ich mir sicher bin!

Ich bin mir bewusst; dass ich die 100 er Liste mache!

Ich fühle mich motiviert: bald anzufangen!

Feedback

6



Ja, das war ein spannender Thementag letzten Samstag, und ich bin froh, teilgenommen zu haben!

- Jetzt, wo ich verschiedene Einblicke bekommen habe, merke ich... dass ich mehr von diesem Schreiben will. So spannend, kreativ und hilfreich.
- Ich bin überrascht, wie intensiv der Tag war.
- Ich bin neugierig was davon bleiben wird.
- Ich bin mir bewusst, dass Schreiben ein Schlüssel für Klarheit und Tiefgang ist und zu einem bewussten freudvollen Leben beitragen kann.
- Ich fühle mich müde, es war ein langer Tag, aber ein sinnvoller Tag.

Nochmals Danke an dich Theresia! Du hast ja unser Feedback mitgeschnitten und ich will mich jetzt nicht wiederholen. Die schönen Folien werde ich mir gerne wieder anschauen und nachspüren..

Danke auch an Sie Frau Dankovsky! Für den Anruf und fürs Organisieren - sorgfältig, liebevoll und detailgenau wie schon so oft von Ihnen erfahren!

Feedback

7



Jetzt, wo ich verschiedene Einblicke bekommen habe, merke ich....

Das es mir Spaß macht und ich sicher weiter machen werde

Ich bin überrascht.....

Wie viel mir eingefallen ist

Ich bin neugierig...

Ob ich das Durchhaltevermögen aufbringen werde

Ich bin mir bewusst.....

Das es gut wäre jeden Tag eine Zeit nur mit mir zu verbringen

Ich fühle.....

Mich gestärkt und inspiriert

Danke für die Möglichkeit dieses Seminars.

Feedback

8



- *Jetzt, wo ich diese Einblicke ins FreiSchreiben bekommen habe, bemerke ich, dass sich ein Raum öffnet*
- *Ich bin überrascht, wie es fließt*
- *Ich bin neugierig darauf, zu lesen was ich geschrieben hab*
- *Ich bin mir bewusst, dass Worte Ausdruck meiner Selbst sind*
- *Ich fühle, was mir gut tut*

Feedback

9

**Das Blau des Meeres
beruhigt meine Sinne
sehr schön zu träumen**



Jetzt, wo ich verschiedene Einblicke bekommen habe, merke ich
– es braucht nicht viel Zeit , hat Wirkung
ich bin überrascht – von meinen Qualitäten
ich bin neugierig – was das so alles mit sich bringt
ich bin mir bewusst – da sollte ich dran bleiben
ich fühle – da ist noch mehr für mich drinnen

Theresia steckt an
ihr LACHEN ist stark und frisch
auch das ist lernen

Feedback

10



Lärchensonnengelb
Sie strahlt der Angst entgegen
Trotzdem grün im März