

Wege zur Mitte

Jahresprogramm 2026



Workshops für Seele, Sinn und Berufung



SeelenRaum

Coaching | Lebensberatung | Seelsorge

Inhaltsverzeichnis

Einleitung & Vision

- **Herzlich willkommen** – Ein persönliches Vorwort 2
- **Meine Vision** – Warum ich tue, was ich tue 3
- **Warum begleite ich Menschen?** – Mein Ansatz 3

Das Jahresprogramm 2026

- **Januar:** Work-Life-Spirit - Dein Kompass für mehr Einklang 4
- **Februar:** Mein innerer Kompass 4
- **März:** Selbstwert - Entdecke dein inneres JA 4
- **April:** Gefühle verstehen - Die Kraft deiner inneren Welt nutzen 5
- **Mai:** Die Kraft der Vergebung - Altes loslassen, frei werden 5
- **Juni:** Seelsorge im Alltag - Inmitten des Sturms zur Ruhe kommen 5
- **Juli:** Mann sein heute - Workshop für Männer in Umbruch und Alltag 6
- **August:** Grundkurs Seelsorge - Die Kunst des begleitenden Gesprächs 6
- **September:** Trennung verarbeiten - Wenn das „Wir“ zum „Ich“ wird 6
- **Oktober:** Umgang mit Abschied und Neubeginn 7
- **November:** Profil-Check - Wer bin ich, was kann ich? 7
- **Dezember:** Stille und Segen - Kraft schöpfen im Innehalten 7

1

Besonderes & Individuelles

- **Sonder- & Spontan-Workshops:** Raum für das, was jetzt dran ist 8

Wissenswertes & Anmeldung

- **Anfahrt & Atmosphäre:** Organisatorisches (Das Wie) 9
- **So meldest du dich an:** 9
- **Häufig gestellte Fragen (FAQ)** 10
- **Abschluss & Segen** Rückseite

„Geduld ist die schwerste und die einzige Tugend,
die alle anderen Tugenden in sich schließt.“

Herzlich willkommen auf deinem Weg zur Mitte.

Liebe Besucherin, lieber Besucher,

vielleicht hältst du dieses Programmheft in den Händen, weil sich in deinem Leben gerade etwas verändert. Vielleicht spürst du den Wunsch nach mehr Klarheit im Job, suchst Frieden mit deiner Vergangenheit oder sehnst dich nach einer tieferen Anbindung in einem hektischen Alltag.

In meiner Arbeit als Coach und Seelsorger begegne ich täglich Menschen, die an einem Wendepunkt stehen. Ich habe gelernt: Wirkliche Veränderung braucht nicht nur kluge Strategien für den Kopf, sondern auch Raum für die Seele.

Warum Workshops in der Kleingruppe?

Ich habe mich bewusst für Gruppen von **5 bis maximal 10 Personen** entschieden. In diesem geschützten Rahmen ist genug Platz für deine ganz persönliche Geschichte. Hier darfst du maskenfrei sein, Fragen stellen und erleben, dass du mit deinen Themen nicht allein bist.

Was dich erwartet:

In meinen Workshops verbinden wir psychologisches Know-how mit seelsorglicher Tiefe. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstannahme. Es geht nicht um schnelles Funktionieren, sondern um heilsames Wachsen.

Ich lade dich ein, in diesem Jahr 2026 achtsam mit dir selbst umzugehen. Schau dich in Ruhe um – vielleicht wartet genau hier der Impuls auf dich, den du gerade brauchst.

Ich freue mich darauf, ein Stück deines Weges mit dir zu gehen.

Herzlichst,

Carsten Ohm

Warum begleite ich Menschen?

Weil das Leben oft komplizierter ist als ein Terminkalender. Wir funktionieren im Job, meistern den Alltag und verlieren dabei manchmal das Wichtigste aus den Augen: uns selbst und unsere innere Anbindung.

Ich begleite Menschen, weil ich die Brücke schlagen möchte zwischen dem „Macher“ und dem „Fühler“. In meinen Workshops (5–10 Personen) schaffe ich Räume, in denen professionelles Coaching auf tiefe Seelsorge trifft. Ich liebe es, Zeugin davon zu werden, wenn der Blick wieder klar wird, Lasten von den Schultern fallen und ein Mensch mit neuem Selbstwert und aufrechterem Gang zurück in seinen Alltag geht.

Meine Vision: Den Menschen im Ganzen sehen.

Ich träume von einer Welt, in der Erfolg nicht auf Kosten der Seele geht. Einer Welt, in der wir im Beruf professionell glänzen dürfen, ohne unsere innere Wahrheit und unsere Verletzlichkeit zu verstecken.



3

Meine Vision ist es, Räume zu schaffen, in denen Heilung und Wachstum Hand in Hand gehen.

Oft trennen wir unser Leben in Schubladen: Hier der Job, dort der Glaube; hier das Funktionieren, dort der Schmerz. Doch ich bin überzeugt: Wir sind dann am kraftvollsten, wenn wir **ganz** sind. Wenn unser innerer Kompass mit unserem äußeren Handeln übereinstimmt.

Dafür stehe ich:

- **Tiefe statt Oberfläche:** Wir gehen den Dingen auf den Grund, anstatt nur Symptome zu bekämpfen.
- **Begegnung auf Augenhöhe:** In meinen Gruppen (5–10 Personen) gibt es keine Hierarchie, sondern ein gemeinsames Suchen und Finden.
- **Glaube, der befreit:** Seelsorge ist für mich kein starres Konzept, sondern die Zusage, dass jeder Mensch ein gewolltes Original ist – bedingungslos angenommen, egal an welchem Punkt er gerade steht.

Mein Ziel für dich: Wenn du einen meiner Workshops verlässt, sollst du nicht nur einen ausgefüllten Hefter in der Hand halten. Ich wünsche mir, dass du mit einem **aufrechten Gang**, einem **leichteren Herzen** und dem **Mut** nach Hause gehst, dein Leben authentisch und gesegnet zu gestalten.

„Es geht nicht darum, perfekt zu werden, sondern ganz zu sein.“

Quartal 1 – Das Fundament legen (Januar – März)

Work-Life-Spirit: Dein Kompass für mehr Einklang

In diesem Workshop verbinden wir klassisches Jobcoaching mit tiefer Lebensberatung. Wir finden heraus, was dir wirklich wichtig ist und wie du deinen Alltag so gestaltest, dass er nicht nur funktioniert, sondern sich auch "richtig" anfühlt.

Das erwartet dich:

- Klarheit über deine aktuelle Lebensbalance.
- Identifikation deiner Kernwerte.
- Praktische Strategien für mehr Gelassenheit im Beruf.
- Kleine Gruppe (3–5 Personen) für einen vertraulichen Austausch.

4

Nächster Termin: 24.01.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 125 EURO/Person

Mein innerer Kompass – Werte, die deinem Leben Richtung geben.

In diesem Workshop finden wir gemeinsam heraus, was dir im Leben wirklich heilig ist. Wir entlarven "falsche" Ziele und richten deinen Alltag neu nach deinen echten Werten aus – für mehr Klarheit und echte Erfüllung.

Das nehmen Sie mit:

- Deine persönliche Top-5-Werteliste.
- Analyse deiner aktuellen Lebensbereiche (Job, Privat, Ich).
- Konkrete Schritte für Entscheidungen, die sich "richtig" anfühlen.
- Intensiver Austausch in einer Kleingruppe (3–5 Teilnehmer).

Nächster Termin: 21.02.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 125 EURO/Person

Selbstwert: Entdecke dein inneres JA.

In diesem Workshop verlassen wir das Hamsterrad der Selbstoptimierung. Wir begegnen dem inneren Kritiker mit Mitgefühl und entdecken den wertvollen Kern, der völlig unabhängig von deiner Leistung existiert.

Was du mitnimmst:

- Strategien gegen negative Selbstgespräche.
- Übungen zur Stärkung deiner inneren Widerstandskraft (Resilienz).
- Einen neuen, liebevolleren Blick auf dich selbst.
- Den geschützten Austausch in einer kleinen Gruppe (3–5 Personen).

Nächster Termin: 21.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 125 EURO/Person

Quartal 2 – Die inneren Räume klären (April – Juni)

Gefühle verstehen – Die Kraft deiner inneren Welt nutzen.

In diesem Workshop lernst du, wieder Freundschaft mit deinen Gefühlen zu schließen. Wir entschlüsseln ihre Botschaften und finden Wege, wie du auch in emotionalen Stürmen gelassen bleibst.

Das erwartet dich:

- Die „Sprache“ deiner Emotionen verstehen lernen.
- Praktische Techniken zur Gefühlsregulation im Alltag.
- Ein achtsamer Umgang mit inneren Widerständen.
- Kleingruppe (3–5 Personen) für einen geschützten Austausch.

5

Nächster Termin: 25.04.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Die Kraft der Vergebung – Altes loslassen, frei werden.

In diesem geschützten Workshop erfährst du, dass Vergeben ein Geschenk an dich selbst ist. Wir arbeiten gemeinsam daran, emotionale Blockaden zu lösen und inneren Frieden zu finden.

Inhalte des Workshops:

- Vergebung verstehen: Warum es nichts mit Schwäche zu tun hat.
- Methoden zum Loslassen von Kränkungen und Enttäuschungen.
- Seelsorgliche Impulse für einen neuen inneren Frieden.
- Kleingruppe (3–5 Personen) für einen achtsamen Umgang miteinander.

Nächster Termin: 23.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Seelsorge im Alltag – Inmitten des Sturms zur Ruhe kommen.

Wir entdecken gemeinsam kleine, kraftvolle Rituale für den Tag und üben die Kunst des echten, herzzentrierten Zuhörens. Ein Vormittag für alle, die sich nach mehr Tiefe und innerer Anbindung im Hier und Jetzt sehnen.

Inhalte des Workshops:

- Die eigene "Seelen-Landschaft" erkunden.
- Achtsames Hören als Werkzeug der Nächsten- und Selbstliebe.
- Praktische spirituelle Impulse für den (Arbeits-)Alltag.
- Kleingruppe (3–5 Personen) für eine vertrauensvolle Gemeinschaft.

Nächster Termin: 20.06.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Quartal 3 – Resilienz & Begleitung (Juli – September)

Mann sein heute – Workshop für Männer in Umbruch und Alltag.

Unter Männern spricht es sich anders. In dieser kleinen Runde (3–5 Teilnehmer) lassen wir die Masken fallen. Wir analysieren deine aktuellen Herausforderungen und finden Wege, wie du wieder zum Gestalter deines Lebens wirst – kraftvoll, authentisch und gelassen.

Themen des Workshops:

- Rollenbilder: Wer bin ich und wer will ich sein?
- Stressmanagement: Burnout-Prävention aus männlicher Sicht.
- Kommunikation: Wünsche äußern, ohne „schwach“ zu wirken.
- Austausch auf Augenhöhe – direkt und ohne Umschweife.

Nächster Termin: 11.07.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 125 EURO/Person

Grundkurs Seelsorge: Die Kunst des begleitenden Gesprächs

In diesem Grundkurs lernst du das Handwerkszeug der Seelsorge: Wie du wertschätzend zuhörst, den richtigen Ton triffst und gleichzeitig gut auf deine eigenen Grenzen achtest.

Inhalte des Workshops:

- Grundlagen der wertschätzenden Gesprächsführung.
- Zuhören lernen mit „Herz und Verstand“.
- Umgang mit Ohnmacht und schwierigen Gefühlen.
- Selbstschutz und Psychohygiene für Helfende.
- Kleingruppe (3–5 Personen) für praktisches Üben im geschützten Rahmen.

Nächster Termin: 29.08.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Trennung verarbeiten – Wenn das „Wir“ zum „Ich“ wird.

In diesem geschützten Workshop begleite ich dich durch das emotionale Chaos. Wir schauen uns an, in welcher Phase du gerade stehst, lösen erste Blockaden und finden Wege, wie du aus dem Schmerz wieder in deine eigene Kraft findest.

Inhalte des Workshops:

- Die Phasen der Trennung verstehen und annehmen.
- Umgang mit Liebeskummer, Wut und kreisenden Gedanken.
- Stärkung des Selbstwerts: Entdecke dich selbst neu.
- Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen – du bist nicht allein.

Nächster Termin: 19.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Quartal 4 – Abschied & Vision (Oktober – Dezember)

Umgang mit Abschied und Neubeginn – Ein Raum für deine Seele.

Wenn etwas Altes endet – sei es durch eine Trennung, einen Todesfall oder den Verlust des Arbeitsplatzes – bricht oft eine Welt zusammen. In diesem Workshop bieten wir dir einen geschützten, urteilsfreien Raum, um innezuhalten.

Was dich erwartet:

- Ein achtsamer Austausch in einer kleinen Gruppe (3–5 Personen).
- Impulse zum Verständnis von Trauer- und Wandlungsprozessen.
- Rituale zum Loslassen und zur Stärkung.
- Zeit für Stille und persönliche Reflexion.

7

Nächster Termin: 24.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Profil-Check: Wer bin ich, was kann ich?

In diesem Workshop machen wir eine wertschätzende Inventur deiner Talente und Erfahrungen. Wir finden heraus, was dich einzigartig macht und wie du deine Stärken mutig für deinen nächsten Schritt einsetzt.

Inhalte des Workshops:

- Analyse deines bisherigen Weges und deiner Erfolge.
- Identifikation deiner Kernkompetenzen (Fremd- und Eigenbild).
- Erarbeitung deiner beruflichen Vision und Werte.
- Erstellung eines konkreten Fahrplans für deine Neuorientierung.
- Kleine Gruppe (3–5 Personen) für individuelles Coaching-Feedback.

Nächster Termin: 14.11.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 125 EURO/Person

Stille und Segen – Kraft schöpfen im Innehalten.

In einem geschützten Rahmen (3–5 Personen) nutzen wir Meditation, Achtsamkeit und seelsorgliche Rituale, um zur Ruhe zu finden. Der Höhepunkt ist eine Zeit des persönlichen Segens – ein Moment, in dem du einfach nur empfangen darfst, ohne etwas leisten zu müssen.

Das erwartet dich:

- Geführte Stille-Übungen und Herzgebet.
- Zeit für den eigenen Rückzug.
- Ein Segens-Parcours für alle Sinne.
- Eine Atmosphäre der Geborgenheit und Wertschätzung.

Nächster Termin: 12.12.2026, 10:00 – 14:00 Uhr **Investition:** 90 EURO/Person

Raum für das, was jetzt dran ist: Sonder- & Spontan-Workshops

Manchmal hält sich das Leben nicht an einen Jahresplan. Krisen, gesellschaftliche Umbrüche oder plötzliche Veränderungen fordern uns heraus, innezuhalten und gemeinsam nach Antworten zu suchen.

Neben meinem festen Jahresprogramm biete ich daher Raum für **spontane Themen-Abende und Sonder-Workshops** an.

Wann entstehen diese Angebote?

- **Bei aktuellen Anlässen:** Wenn Themen im Raum stehen, die uns als Gemeinschaft oder Einzelne plötzlich stark beschäftigen (z. B. Krisenbewältigung, Trauerbegleitung in akuten Fällen).
- **Auf deine Initiative:** Du hast eine Gruppe von Freunden, Kollegen oder Bekannten (3–5 Personen) und wünschst dir ein spezifisches Coaching- oder Seelsorge-Thema?
- **Vertiefung:** Wenn aus einem regulären Workshop der Wunsch nach einer Fortsetzung entsteht.

8

Wie erfahre ich davon?

Da diese Termine kurzfristig entstehen, werden sie nicht im gedruckten Programmheft stehen. Bleib am besten auf diesen Wegen mit mir verbunden:

- **Newsletter:** Melde dich auf meiner Website an, um „Post für die Seele“ und aktuelle Termine zu erhalten.
- **Status-Updates:** Speichere meine Nummer für aktuelle Infos via WhatsApp.
- **Website:** Unter der Rubrik „**Workshops & Termine**“ findest du immer die neuesten Ergänzungen.

„Manchmal braucht das Leben keine Planung, sondern einen Ort, an dem es einfach sein darf.“

Organisatorisches (Das Wie)

Die urbane Oase (Zentral & Geborgen)

Der Ort: Ein Raum zum Aufatmen Mitten im Trubel des Alltags wartet ein Ort der Stille auf dich. Mein Workshop-Raum ist eine kleine Oase, in der die Welt für ein paar Stunden draußen bleiben darf. Helle Farben, warmes Holz und viel natürliches Licht schaffen eine Atmosphäre, in der man sich sofort sicher und willkommen fühlt. Hier gibt es keine sterilen Büromöbel, sondern einen geschützten Rahmen, der zum Nachdenken, Reden und Verweilen einlädt.

So findest du zu mir:

- **Anfahrt:** Du findest mich in der Wertherstr. 6 in 32130 Enger.
- **Öffentliche Verkehrsmittel:** Die Haltestelle Enger Hasenpatt ist nur 3 Gehminuten entfernt.

So sicherst du dir deinen Platz

In 4 einfachen Schritten zu deinem Workshop-Tag:

1. Auswahl treffen

Stöbere in Ruhe durch das Jahresprogramm. Welches Thema spricht dich gerade am meisten an? Da die Teilnehmerzahl auf **maximal 5 Personen** begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Planung.

2. Anmeldung senden

Schicke mir eine kurze Nachricht mit deinem Wunschtermin und deinem Namen:

- **Per E-Mail:** meinseelenraum@t-online.de
- **Über die Website:** [meinseelenraum-enger.de/kontakt](https://www.meinseelenraum-enger.de/kontakt)
- **Per Telefon:** 0155 6506 2849 (Gerne auch per WhatsApp)

3. Bestätigung & Details

Innerhalb von 48 Stunden erhältst du von mir eine persönliche Bestätigung. Darin findest du alle weiteren Details (genaue Anfahrt, Parkmöglichkeiten) sowie die Rechnung für die Workshop-Gebühr.

4. Ankommen & Aufatmen

Mit dem Eingang deiner Zahlung ist dein Platz fest für dich reserviert. Du musst nichts weiter vorbereiten – für Materialien, Getränke und eine wohlwollende Atmosphäre ist gesorgt. Ich freue mich auf dich!

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Muss ich religiös sein, um teilzunehmen? Nein. Meine Workshops verbinden professionelles Coaching mit seelsorglicher Tiefe. Wir schöpfen aus christlichen Werten und Impulsen (wie z. B. von Dietrich Bonhoeffer), aber jeder Mensch – unabhängig von Weltanschauung oder Konfession – ist mit seinen Fragen und Zweifeln herzlich willkommen.

Wie groß ist die Gruppe? Ich arbeite bewusst in kleinen, exklusiven Gruppen von **3 bis maximal 5 Personen**. Nur so kann ich sicherstellen, dass jede Geschichte genug Raum findet und eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht.

Muss ich vor der Gruppe alles über mich erzählen? Niemand muss etwas teilen, was er nicht möchte. Du entscheidest selbst, wie tief du in den Austausch gehst. Oft ist das bloße Zuhören und Wahrnehmen in der Stille schon ein großer Gewinn.

Was ist, wenn ich kurzfristig absagen muss? Da die Plätze limitiert sind, bitte ich um frühzeitige Information. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zu 14 Tage vor dem Termin möglich. Danach wird eine Ausfallgebühr berechnet, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird. Details dazu findest du in der Anmeldebestätigung.

Gibt es eine Fortsetzung nach dem Workshop? Ja. Wenn du ein Thema vertiefen möchtest, biete ich im Anschluss gerne individuelle Einzel-Sitzungen (Coaching oder Seelsorge) an, um dich ganz persönlich auf deinem Weg weiterzubegleiten.

Muss ich etwas mitbringen? Nein. Für Schreibmaterial, Handouts sowie Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Bring einfach nur dich selbst und ein wenig Offenheit für den Tag mit.

Ein Moment des Innehaltens

„Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Dietrich Bonhoeffer

11



SeelenRaum

Coaching | Lebensberatung | Seelsorge

Ich freue mich auf dich!

Hast du Fragen zu den Workshops oder möchtest du ein persönliches Erstgespräch vereinbaren? Melde dich gerne bei mir.

Carsten Ohm

☎ 0155 6506 2849

✉ meinseelenraum@t-online.de