

# Das Herbstseminar: 'Das eigene Leben – das Eigene leben'

## Das Format 'Herbstseminar'

Immer wieder werden wir von den Geschäftigkeiten und Anforderungen des Alltags absorbiert. Deshalb kann es wichtig sein, periodisch innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und das eigene persönliche und berufliche Unterwegssein zu reflektieren und zu *sinnieren* – rückblickend und ausblickend. Dieses zweitägige Seminar bietet eine Gelegenheit dazu. Gerade zum Jahresende ist ein Innehalten eine besonders wertvolle Möglichkeit.

Im Kreis von Gleichgesinnten werfen Sie einen Blick auf sich selbst, Ihren Lebensweg sowie Ihr berufliches und persönliches Wirken. Das Seminar hat den Charakter eines Timeouts – Sie erhalten Gedankenanstöße und Inspiration für Ihren persönlichen Lebensweg. Ein zentrales Element sind kurze inhaltliche und existenzielle Impulse mit anschliessendem Austausch in Kleingruppen oder bei Spaziergängen in der stimmungsvollen Parkanlage mit dem alten Baumbestand des Schlosses Wartegg.

## Das Thema: 'Das eigene Leben – das Eigene leben'

Die inhaltlichen Schwerpunkte des Herbstseminars sind jedes Jahr unterschiedlich. Im Jahr 2026 steht das Thema der *persönlichen* Lebensführung im Vordergrund.

Persönlich zu leben ist ein zentrales Thema der Existenzphilosophie und der Existenzanalyse. *Existieren* bedeutet in diesem Verständnis: gestaltetes Leben – persönlich leben – und nicht einfach nur funktionieren oder gelebt werden. Was so einfach klingt, ist in der persönlichen Praxis oft herausfordernd. Denn das eigene Leben ist nicht zwangsläufig auch persönlich. Allzu oft verliert man sich im Alltag. Und allzu oft passiert es vielen von uns, dass wir uneigentlich leben und apersonale Verhaltensweisen zeigen: Handeln aus Gewohnheit, (vermeintlichen) Zwängen oder Gedankenlosigkeit – oder um Konflikten aus dem Weg zu gehen oder Konventionen zu entsprechen.

Persönliche Lebensführung bedingt einen guten Zugang zum eigenen Wesen – ein Verbundensein mit dem eigenen Herzen oder der eigenen Seele. Sie ist tägliche Herausforderung und Übungspraxis – und zugleich ein periodisches Innehalten im Sinne eines Timeouts auf dem Lebensweg. Um auf das eigene Unterwegssein hinzuschauen und den persönlichen Kompass neu auszurichten – genau darum geht es in diesem Herbstseminar.

## Themen und Inhalte

- Meine aktuelle Lebensphase mit ihren spezifischen Fragen
- Eigentlich und uneigentlich leben
- Von der Gefahr der Alltagstrance
- Zukunft hat Herkunft – die eigene Biographie als eine Form der Existenzanalyse
- Sinnwärts unterwegs – Sehnsüchte und Werte als Wegweiser
- Selbsttreue und Selbstentfremdung
- Wachstum an Grenzen
- Lebensdienlicher Mut - Mut zum Selbstsein
- Lebensvertrauen, Gelassenheit und Demut
- Ich: Baumeister:in meines Lebens oder Gefängnisdirektor:in meines inneren Gefängnisses?
- Der eigenen Berufung auf der Spur
- Impulse aus der Existenzphilosophie, der Existenzanalyse und aus Weisheitstraditionen

## Zielgruppe und Teilnehmende

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit sich und ihrem persönlichen Lebensweg auseinandersetzen möchten. Das Seminar ist auch eine gute Möglichkeit, an der EA dranzubleiben und inhaltlich zu vertiefen.

Das Seminar könnte auch ein persönliches, jährliches Ritual sein, eine periodische Wegmarke auf dem Lebensweg. Eine Gelegenheit, sich zu besuchen, bei sich einzukehren, den Kompass zu richten und aufzutanken. Das Seminar dürfte auch ein Beitrag zur seelischen Vermögensbildung sein.

## Voraussetzungen

Das Einführungsseminar in die Existenzanalyse wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung. Das Seminar basiert auf Erfahrungsoffenheit und der Bereitschaft zum kollegialen Austausch.

## Datum der Durchführung

3./4. Dezember 2026

## Ort und Zeiten

### Ort

Schloss Wartegg  
von Blarer-Weg 1  
CH-9404 Rorschacherberg  
[www.wartegg.ch](http://www.wartegg.ch)

### Kurszeiten

Erster Tag: 09.00 bis 18.30 Uhr  
Zweiter Tag: 08.30 bis 16.30 Uhr

## Kosten

Die Seminargebühr beträgt CHF 900.-  
Zusätzlich fallen Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Seminarpauschale von CHF 408.- an.

## Anmeldung

Anmeldung bitte via Anmeldeformular auf der website: [www.st-marti.ch](http://www.st-marti.ch). Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfehle ich eine frühzeitige Anmeldung.

Nach Ihrer Anmeldung werde ich für Sie ein Einzelzimmer reservieren. Ich bitte Sie, mir mitzuteilen, falls Sie nicht im Hotel übernachten werden oder falls Sie ein Doppelzimmer wünschen. Ebenso bitte ich Sie um Mitteilung hinsichtlich allfälliger Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Falls Sie bereits am Vorabend anreisen möchten, bitte ich Sie, dies direkt mit dem Hotel zu vereinbaren.

## Rücktrittsklausel

Bei einem Rücktritt nach der verbindlichen Anmeldung gilt folgende Regelung: Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn werden die vollen Seminarkosten sowie die Seminarpauschalen in Rechnung gestellt. Diese Regelung entfällt, wenn eine Ersatzperson gestellt wird.