



## Die andere Seite

**Der Alltag bietet uns regelmäßig zahlreiche Herausforderungen:** Arbeits- und Zeitdruck, große Verantwortung, Engagement bei der Arbeit auf der einen Seite – Familie, Freizeit, Erholung und soziale Kontakte auf der anderen Seite.

Es fällt uns vielleicht schwer, NEIN zu sagen, weil wir es allen recht machen wollen. Oder wir haben nicht gelernt, Gefühle mitzuteilen. Dann wieder gibt es Situationen, denen wir hilflos gegenüberstehen und dabei unangemessen reagieren.

Gerade in persönlichen Krisenzeiten treten Konflikte meist noch deutlicher ans Licht. Dabei werden viel zu oft die eigenen Gefühle übergangen, um im Alltag zu „funktionieren“. Im Kontakt mit anderen Menschen entsteht dann sehr schnell Distanz statt Nähe und Zuwendung.

*“I couldn’t feel, so I learnt to touch – ich konnte nicht fühlen, also lernte ich berühren“ (Leonard Cohen)*

Entfernungen überwinden und wieder aufeinander zugehen können – unerlässlich ist hierbei die Wertschätzung der tieferen Gefühle in uns selbst. Dadurch entsteht eine Verbindung zwischen Kopf, Herz und Bauch als eng miteinander verbundene Einheit und ein starkes Fundament unserer individuellen und einzigartigen Persönlichkeit. So führen Begegnungen mit anderen Menschen zu lebendigen und tragenden Beziehungen.

Beate Kringel und Wolf-Dietrich Groß ist es ein Anliegen, in ihrer GESTALT-geprägten Gruppe die eigene Gefühlswelt als positive Dimension erlebbar zu machen, *Die andere Seite* für sich als

wertvolle Ressource zu begreifen, zu würdigen und für sich zu erschließen, wie es der individuellen Persönlichkeit entspricht.

Die Beschäftigung mit Fragen und Problemen, die in gegenwärtigen Erlebnissen auftauchen, sind der Ausgangspunkt der Teilnehmerinnen



und Teilnehmer, innerhalb des sicheren und geschützten Raumes der Gruppe in den Dialog mit sich und anderen einzusteigen. Die Grundlage unserer Gruppen-Arbeit ist ganzheitliches Erleben – wahrnehmungs-, prozess- und erfahrungszentriert:

*Respektvoll – neugierig – achtsam –  
verständnisvoll –  
mutig – kreativ – wertschätzend*

Die Gruppe ist offen für alle, die sich als Persönlichkeit weiterentwickeln wollen.

## Veranstaltungsort

**Evangelischer Diakonieverein Berlin-Zehlendorf e.V.**  
Busseallee 23 - 25, 14163 Berlin Zehlendorf

**Datum/Zeit** 21. Februar 2026 | 9. Mai 2026  
19. September 2026 | 7. November 2026  
jeweils 9:30 - 17 Uhr

**TN-Gebühr** 200,-- Euro inkl. 19% MwSt. pro Termin

## Über uns



### Wolf-Dietrich Groß

Ich gehe davon aus, dass sich jeder Mensch ein Leben lang als Persönlichkeit weiterentwickeln kann, wenn er es ernsthaft will und konsequent dranbleibt; als Mensch wachsen, um nicht in gelerntem Denken und Verhalten, das den eigenen Bewegungsraum einschränkt, steckenzubleiben. Ich habe den Umgang mit Menschen gelernt und hatte dafür hilfreiche Unterstützung. So konnte ich im reiferen Alter Persönlichkeitsentwicklung zu meiner Aufgabe machen und seit rund 20 Jahren anderen Menschen, die nach Lösungsideen für ihre eigenen beruflichen und privaten Themen suchen, in Gruppenarbeit und Einzel-Coachings meine unterstützende Begleitung anbieten.

**Kontakt** 0177 - 493 12 75  
wdg@cmi-berlin.de

### Beate Kringel

Meine GESTALT-arbeit ist geprägt von interaktiven und systemorientierten Ansätzen. Eine Haltung des gegenseitigen Respekts, des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und die Würdigung individueller Möglichkeiten jedes Menschen bietet eine stabile Basis in der Beziehung zum Klienten. Ein körpertherapeutischer Ansatz mit dem Erleben von Körperwahrnehmung und Körpersprache ermöglicht eine positive Haltung und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

**Kontakt** 03304 - 79 01 03 | 0176 - 23 85 32 41  
beatekringel@gmail.com

