

# Erfülltes Leben nach Schulz von Thun - Inneres Storytelling

Kursnummer 26Z182352

---

Beginn Samstag, 07.11.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

---

Dozent Felicitas Sonnen

---

Kursentgelt 61,00 €

---

## Mehr Drehbuchautor, weniger Statist

„Be the editor of your life – werde zum Drehbuchautor deines Lebens.“ So lautet der Rat der erfolgreichen Medienkünstlerin Lynn Hershman Leeson, die erst mit über 70 Jahren ihren Durchbruch hatte. Auch die Forschung zeigt: Menschen, die ihr Leben als gestaltbare Story

verstehen, sind häufig resilienter, kreativer und lösungsorientierter. Diese Fähigkeit nennt man narrative Kompetenz – eine der Schlüsselkompetenzen der Zukunft.

In diesem Modul trainieren wir unser narratives Gespür.

Denn unser Gehirn ist ein Storyteller!- es denkt und handelt in Geschichten. Das Narrativ ist damit die kleinste, aber auch powervollste Informationseinheit in unserem Kopf. Was erzählen wir uns den lieben langen Tag für Storys? Welche älteren Geschichten sind immer noch in uns wirksam? Und was machen diese Storys mit uns? Wir gehen hier auf Entdeckungsreise.

Und wir schauen uns das Big Picture an - unser Leben als Heldenreise. Die Höhen und Tiefen, die prägenden Begegnungen und überraschenden Wendungen. Wann sind wir über uns hinausgewachsen und wo stolpern wir immer wieder, obwohl die Sehnsucht doch eindeutig dort hin zeigt?

Diese Entdeckungsreise bringt uns zu dem, was uns heute wichtig ist. Zu der Geschichte, die wir künftig leben möchten. Unterstützt werden wir dabei von den Kommunikationsmodellen von Friedemann Schulz von Thun und den Etappen der Heldenreise nach Joseph Campbell – zwei kraftvollen Landkarten für die Gestaltung unserer eigenen Lebensgeschichte.

Ziel dieses Moduls:

Die eigene Lebensgeschichte verstehen und würdigen – und die nächsten Kapitel aktiv gestalten.

Hinweis: Jedes Modul der Workshop-Reihe kann auch einzeln besucht werden.

[Hier finden Sie weitere Informationen zur ganzen Reihe.](#)

Über die Kursleiterin

Felicitas Sonnen ist Journalistin, Coach nach Schulz von Thun und Expertin für narrative Kompetenz – einer zentralen Zukunftskompetenz im KI-Zeitalter. Sie begleitet Menschen dabei, die Geschichten hinter ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu entschlüsseln – und ihre innere Erzählung bewusst neu auszurichten. Denn was wir für „Realität“ halten, ist oft das Ergebnis unserer inneren Narrative. Wer sie erkennt, gewinnt Klarheit, Handlungsspielraum und die Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

07.11.2026 09:30 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

[zur Kursdetail-Seite](#)