

Selbst/Wirksam

Workshop

am Freitag, 17. Juni 2022 und Samstag, 18. Juni 2022
im Schwoaga 12 in Holz

Wir sind hier, um Einfluss auf unsere Umwelt zu nehmen und unser Leben kreativ zu gestalten. Oft fühlen wir uns jedoch blockiert und brauchen Impulse, um uns unserer Gestaltungsmöglichkeiten wieder bewusst zu werden.

In diesem Workshop können Sie zwischen unterschiedlichen Zugängen und Schwerpunkten zum Thema „Selbstwirksamkeit“ wählen und mehrere ausprobieren.

Achtsamkeit mit Daniel Bußjäger unterstützt Sie dabei, klare Entscheidungen zu treffen und bewusst zu handeln. Wenn Sie erfahren möchten, wie **Selbstmitgefühl** Türen zu mehr Mut und Freude im Leben öffnen kann, sind Sie bei Karin Sommer gut aufgehoben. Mit Hilfe der **Bewegungskunst Tai Chi Chuan** unter Volker Hullmann lernen Sie, Einfluss auf Situationen zu nehmen, die Sie unter Stress setzen. Weil es für lebendige Beziehungen und z.B. auch zur Erreichung unserer Ziele ein Bewusstsein dafür braucht, wie wir mit Menschen kommunizieren, haben wir Carolin Bohn mit an Bord, die Ihnen zeigt, wie Sie durch **bewusste Kommunikation** selbstwirksam sind.

Sie können zwischen einem Schwerpunktbereich, mehreren oder dem Besuch des gesamten Workshops wählen.

Programm

Freitag, 17.06. (A):

17-18:30 Daniel Bußjäger
Klarheit und Selbstwirksamkeit: aus der Stille heraus wirken

18:45-20:30 Karin Sommer
Mut zum Selbstmitgefühl

Samstag, 18.06.:

10-13 Volker Hullmann
Dynamik und Form: Yin und Yang der Selbst/Wirksamkeit (B)

14:30-18 Carolin Bohn
Selbst/Wirksam kommunizieren (C)

Kosten:

100 Euro für den gesamten Workshop

50 Euro für eine Teilbuchung (Schwerpunktbereich A, B oder C)

Anmeldungen bitte bis Montag, den 13.06.2022, unter info@schwoaga12.de

Programm im Detail

mit Beschreibungen der einzelnen Zugänge, Schwerpunkte und Methoden.

Daniel Bußjäger

Klarheit und Selbstwirksamkeit: aus der Stille heraus wirken

Freitag, 17.06.2022

17-18:30

Schwerpunktbereich A

Gerade in turbulenten Zeiten scheint Aktivität das Gebot der Stunde zu sein. Wie kann da das vermeintliche „NICHTS TUN“, indem wir auf dem Meditationskissen sitzen, hier nützlich sein? In diesem Workshop werden wir unter anderem folgende Aspekte der Achtsamkeitspraxis erforschen: wie unterstützt uns die Stille und das Innehalten dabei, klare Entscheidungen zu treffen und bewusst zu handeln? Wie wirkt sich eine achtsame Haltung auf das tägliche Miteinander aus, indem wir z.B. klar und wohlwollend kommunizieren? Wie entstehen durch Meditation wieder mehr Wahlmöglichkeiten?

Daniel Bußjäger ist MBSR- und Achtsamkeits-Lehrer für Privatpersonen und Unternehmen.

Karin Sommer

Mut zum Selbstmitgefühl

Freitag, 17.06.2022

18:45-20:30

Schwerpunktbereich A

Hinter mir, zu mir zu stehen in all dem, was ich denke, fühle und wie ich im Leben handle, erscheint mir die Grundvoraussetzung dafür zu sein, das Leben so zu gestalten, dass es zum eigenen und dem Wohlergehen anderer beiträgt.

Der Akt des Selbstmitgefühls ist ein mutiger, weil er eine Neuheit darstellt, meist nicht vorgelebt oder gelehrt wird und doch kann er geübt und zu einem festen Bestandteil des Alltags werden.

Achtung: Erwünschte Nebenwirkung: Selbstsicherheit und freudige Momente

Karin Sommer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt Hochsensibilität.

Volker Hullmann

Dynamik und Form: Yin und Yang der Selbst/Wirksamkeit

Samstag, 18.06.2022

10-13

Schwerpunktbereich B

Die Bewegungskunst Tai Chi Chuan richtet sich nach Prinzipien, die sich direkt auf die Selbstwirksamkeit auswirken. In einem kleinen Ausschnitt der Soloform erforschen wir, wie man Schwer- und Schwungkraft für sich arbeiten lässt und auch Alltagsbewegungen runder und fließender ausführen kann. In der Partnerarbeit spielen wir mit fremden Energien. Sie ermöglicht uns, unsere Standardantworten unter leichtem Stress kennen zu lernen und sie wirksam zu verändern. Schließlich wenden wir uns den abgelehnten Energien in uns selbst zu, beispielsweise ungeliebten Charaktereigenschaften. Wie können die Tai Chi Prinzipien uns unterstützen, diese Energien besser zu integrieren?

All diese Experimente finden in spielerischer Atmosphäre statt, denn so kann das Selbst Wirksam erweitert werden.

Volker Hullmann ist Tai Chi / Qi Gong Lehrer, Bagua Spieler, NLP Master, erfahren in diversen Körperarbeiten und Coaching-Methoden.

Carolin Bohn

Selbst/Wirksam kommunizieren

Samstag, 18.06.2022

14:30-18

Schwerpunktbereich C

Was: Sich selbstwirksam erfahren heißt schlichtweg, zu erleben, wie ich etwas tue oder erhalte, das ich mir gewünscht oder vorgenommen habe.

Sich nicht als selbstwirksam erleben heißt, etwas zu erhalten, erleben oder tun, das ich eigentlich nicht wollte oder wünschte und was sich in mir selbst wie eine Dissonanz anfühlt oder sogar wie Ohnmacht.

Inhalt: In diesem Abschnitt erforschen wir erstens die grundlegenden Dimensionen der Selbstwirksamkeit und zweitens ihr Verhältnis zur Kommunikation. Als erstes fragen wir uns, warum wir von Natur aus selbstwirksam sind und was das heißt – wie es dazu kommt, dass wir das (z.B. in Krisensituationen) vergessen – wie wir unseren Sinn für Selbstwirksamkeit zurückgewinnen können. Zweitens fokussieren wir den Zusammenhang von Kommunikation und Wirklichkeit. Wie wir aufeinander bezugnehmen (=kommunizieren), welche Sichtweise wir wählen und in welches Licht wir die Dinge setzen, trägt maßgeblich zur Gestaltung und zum Erleben unserer Wirklichkeit bei.

Ziel: Teilnehmer*innen erforschen ihre Selbstwirksamkeit. Sie erfahren, welche Auswirkungen ein Perspektivwechsel oder ihr Kommunizieren auf verschiedenen Kanälen haben kann. Sie können lernen, was gemeint ist, sich selbst als Schöpfer*innen der Realität zu verstehen.

Methoden: Etwas Input durchmischt mit Wahrnehmungs-, Partner- und Reflexionsübungen. Das angewendete Wissen speist sich aus Rhetorik, Poesie, Coaching-Methoden und Leben.

Für wen: Inspirierend für Menschen, die Lust darauf haben, sich selbst außerhalb ihrer eigenen Denkgewohnheiten zu erleben und hierdurch zu wachsen – und die Seelenflügel auszubreiten.

Carolin Bohn ist promovierte Literaturwissenschaftlerin und Coach.