

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

Martin Buber

Was würde passieren, wenn plötzlich über Nacht alle Menschen unserer Welt die Erfordernisse einer „kongruenten“ Lebensweise erlernen würden:

- klar zu kommunizieren.
- zu kooperieren statt miteinander zu konkurrieren.
- zu befähigen statt zu unterjochen.
- der menschlichen Individualität gerecht zu werden statt zu kategorisieren.
- Autorität zu nutzen, um zu dem anzuleiten und das zu erreichen, "was passt", statt durch Tyrannei der Macht Unterwerfung zu erzwingen.
- sich selbst ganz und gar zu lieben, zu schätzen und zu respektieren.
- persönlich und sozial verantwortlich zu sein.
- Probleme als Herausforderungen und Gelegenheiten zur Entwicklung kreativer Lösungen zu nutzen.

Ich glaube, wir würden in einer völlig anderen Welt aufwachen, einer Welt, in der Friede möglich wäre. Dazu ist nichts weiter erforderlich, als dass wir unser Bewusstsein verändern. Doch was würde uns dazu bringen, unser Bewusstsein zu ändern?

Ich glaube, dazu müssten wir uns selbst genügend lieben und wertschätzen und erkennen, dass wir spirituelle Wesen sind.

[Satir, Virginia (2007). Kommunikation - Selbstwert - Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. 7. Auflage © 1990, 2004. S. 469 f. Paderborn: Junfermann]

Gruppentermine 2014/2015

04.03.2015	05.08.2015
01.04.2015	02.09.2015
06.05.2015	07.10.2015
03.06.2015	04.11.2015
01.07.2015	02.12.2015

Zeit

18:30 h - 21:30 h

Ort

Bewegung & Rhythmus im Dialog
Praxis für systemische Pädagogik, Beratung
und Psychotherapie
Wilmsdorfer Straße 74
10629 Berlin

Kosten

pro Abend 30 EUR

Anmeldung

Tel: 0171 9399822
ingrid.peterson@t-online.de

www.bewegung-und-rhythmus-im-dialog.de

Neue Selbsterfahrungsgruppe

Selbst währt im Alltag 2015

Weitere Einführungsabende 2015

07.01., 14.01., 21.01., 28.01.,
04.02., 11.02., 18.02., 25.02.

19:00 h - 21:00 h

Unkostenbeitrag 10 EUR



Bewegung & Rhythmus im Dialog
Wilmsdorfer Straße 74
10629 Berlin

Anmeldung
Tel: 0171 9399822
ingrid.peterson@t-online.de

www.bewegung-und-rhythmus-im-dialog.de

Selbst währt im Alltag

Mit diesem Angebot möchte ich einer Gruppe von bis zu 12 Erwachsenen einmal im Monat Raum geben zur gemeinsamen Betrachtung und Diskussion von Lebensfragen und Themen, die uns alle angehen:

- Aufspüren der "Oasen" in unserem Leben, die uns Halt geben und Ausgleich zu Stress und Konflikt im Alltag sind
- Gemeinsame Suche nach Lösungen von individuellen Konflikten im Alltag
- Untersuchung unseres Umganges und Kontaktes mit uns selbst und mit anderen
- Kennenlernen und Ausprobieren von Methoden zur Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Stärkung unserer individuellen Ressourcen und Förderung unserer Handlungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Diskussion von Ideen zur Gestaltung von tragfähigen Beziehungen in Partnerschaft und Beruf

Teil des Ablaufes der Abende sind Kurzvorträge zu unterschiedlichen Lebensthemen, Diskussion, Arbeit in Kleingruppen an individuellen Fragestellungen, einfach strukturierte Partnerübungen, Imaginationsübungen, (Familien-)Systemaufstellungen und Bewegungs-, Kommunikations- und Rollenspiele, soweit der Raum meiner Praxis dies zulässt.

Ich freue mich, wenn sich für jeweils 10 Treffen (von November 2014 - August 2015) eine „geschlossene“ Gruppe zusammenfindet. Die Tiefe der Erfahrung gemeinsamen Lernens, zu dem insbesondere "Vertrauen lernen" gehört, kann in einer solchen Gruppe für jeden Teilnehmer intensiver sein als bei einer offenen Gruppe.

In unserem Alltag bewegen wir uns alle in Systemen unterschiedlicher Komplexität und in unterschiedlichen Spannungsfeldern, ob in unserer Partnerschaft, in der Familie, in der Schule, an der Uni, im Beruf oder bei der Ausübung unserer Hobbies. In unseren Wirkungsfeldern sind unterschiedliche Seiten von uns gefordert und aktiviert und es ist uns weitgehend unbewusst, welchen Einfluss wir in unserem Handeln und Reagieren auf die Gestaltung unseres Alltags nehmen. Wenn wir im Leben nicht bewusst Einfluss nehmen und planen, riskieren wir, schneller als wir es oft merken, verplant zu werden.

Die Treffen regen dazu an

- bewusster und präsenter durchs Leben zu gehen.
- unser Leben planvoller zu gestalten und Einfluss zu nehmen.
- Kontakt mit uns selbst und mit anderen intensivieren.
- unsere ganz individuellen Fähigkeiten in unserem Leben zu verwirklichen und dabei in unserer Menschlichkeit zu wachsen.
- unseren vermeintlich "schwächeren Seiten" als Ressourcen wahrzunehmen.
- Gewohnheiten zu hinterfragen und dabei neue Lebensenergie zu erschließen.
- herauszufinden, wie wir unseren Alltag so gestalten können, dass wir auch im Alltag mehr Freude und "Flow" erleben.
- Verbundenheit und Frieden zu stiften.

