



ImKonsens
Mediation und
Diversity

Eintägiger Workshop

Die Kompetenz der inneren Verbundenheit

Wenn ich innerlich verbunden bin, bin in Kontakt mit dem, was ich spüre, denke und mir wünsche. Ich bin präsent in meiner Welt und interessiere mich für das, was in ihr passiert. Ich kann in Resonanz mit anderen Menschen treten und ihnen konzentriert zuhören, ohne von dem Vernommenen überwältigt zu werden. Mir gelingt es, schwierige Gefühle und Stress auszuhalten und trotzdem empathisch im Prozess zu bleiben. Ich erkenne Interessenslagen und Handlungsmöglichkeiten und bin offen für Perspektivwechsel.

Innere Verbundenheit gilt in unserer Kultur als eine Ressource. Doch der Zugriff auf diese Kompetenz kann uns im Laufe unseres Lebens verloren gehen, und wir können vergessen, dass wir es selbst in der Hand haben, diesen Zustand in uns hervorzurufen. Das innere Verbundensein schließt ein, zu wissen, wann ich innerlich verbunden bin, und wann nicht, und wie ich Verbundenheit immer wieder herstellen kann, gerade auch in stressvollen Situationen. Für Mediator*innen ist es besonders wichtig, diese Kompetenz zu entwickeln, um auch in schwierigen Momenten empathisch zu bleiben und die eigenen Gefühle reflektieren zu können, ohne die Intuition und Sicherheit in der Prozessführung zu verlieren.

Die Teilnehmenden lernen:

- in Theorie und Praxis die körperlichen Auswirkungen von Stress frühzeitig an sich zu erkennen
- verschiedene Übungen aus der achtsamen Körperarbeit zur (Wieder-)Herstellung innerer Verbundenheit anzuwenden
- Gefühle im Körper zu lokalisieren und als Informationsquelle wahrzunehmen
- mit Hilfe verschiedener Szenarien ihr Körperwissen als verborgene Ressource für die Mediation nutzbar zu machen

Termin: 09. Dezember 2018

Dauer: Fortbildung im Sinne der ZMediatAusbV (insgesamt 8 Zeitstunden)

Kosten: € 170,-- (Bitte bequeme Kleidung mitbringen.)



Eva Haunschild, Mediatorin BM, Ausbilderin BM, Coach, Schauspielerin

Tanz- und Schauspielausbildung mit anschließenden langjährigen Engagements auf deutschsprachigen Bühnen, Sprecherin, intensives Studium der achtsamen Körperarbeit nach Heinrich Jakobi, heute Trainerin mit dem Schwerpunkt nonverbale Kommunikation und Präsenz, Mediatorin und Coach



Dr. Martin Ramstedt, Ethnologe, buddhistischer Meditationslehrer, Mediator

Forschung und Lehre auf dem Gebiet der Religionsethnologie und der ethnologischen Konfliktforschung, langjähriges Studium innerer Kampfkünste (Daya Putih, Shaolin Qi Gong, Taiji Chen), autorisierter Mediationslehrer in einer Linie des tibetischen Buddhismus, Ausbildung in Achtsamer Kommunikation am Green Zone Institute, zertifizierter Mediator

Anmeldung

Eva Haunschild

haunschild@imkonsens.de, mobil 0157/35191116