

Eintägiger Workshop



Die Kompetenz der "Inneren Verbundenheit"

mit **Eva Haunschild**, Mediatorin BM, Ausbilderin BM, Schauspielerin
und **Dr. Martin Ramstedt**, Meditationslehrer, Mediator, Ethnologe

ImKonsens
Mediation und
Diversity

Als Mediator*innen erleben wir immer wieder, wie wichtig es ist, sowohl auf der kognitiven als auch auf der emotionalen Ebene präsent zu sein.

Wir versuchen unserer Sinneseindrücke, Gefühle, wie auch unserer Gedanken und Vorstellungen bewusst zu sein. Gleichzeitig sind wir aufgefordert, in Kontakt mit den Mediant*innen zu bleiben und den Mediationsprozess zu führen.

Die Verbundenheit mit uns selbst, also die Fähigkeit bei uns zu bleiben, ist eine Kompetenz, die uns befähigt, in diesem Prozess gelassen zu bleiben. So können wir in Resonanz gehen, empathisch sein und trotzdem Grenzen ziehen.

Wenn wir den Kontakt mit uns selber aber verlieren, kann der Stress, den eine herausfordernde Mediationssitzung bedeutet, schnell unseren Körper blockieren und unseren Kopf vernebeln. Wir verlieren das Vertrauen in uns selbst und in die Situation. Unser Verhalten wird zusehends dysfunktionaler.

Ziel dieser Fortbildung ist es, Sie in der Kompetenz, die innere Verbundenheit herstellen zu können, zu stärken. Wir wollen dies in sensibilisierenden Übungen und unterschiedlichen Szenarien erfahrbar machen.

Dabei bilden unsere langjährigen Erfahrungen aus der Meditation, der achtsamen Körperarbeit und der Theaterarbeit die Basis für diese Arbeit.

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: 30. November 2019

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

Kosten: € 190,-- (Bitte bequeme Kleidung mitbringen.)

Ort: ImKonsens, 10827 Berlin, Ebersstr. 32, direkt am S-Bahnhof Schöneberg

Anmeldung: info@imkonsens.de oder Tel: 030. 27 57 91 37



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