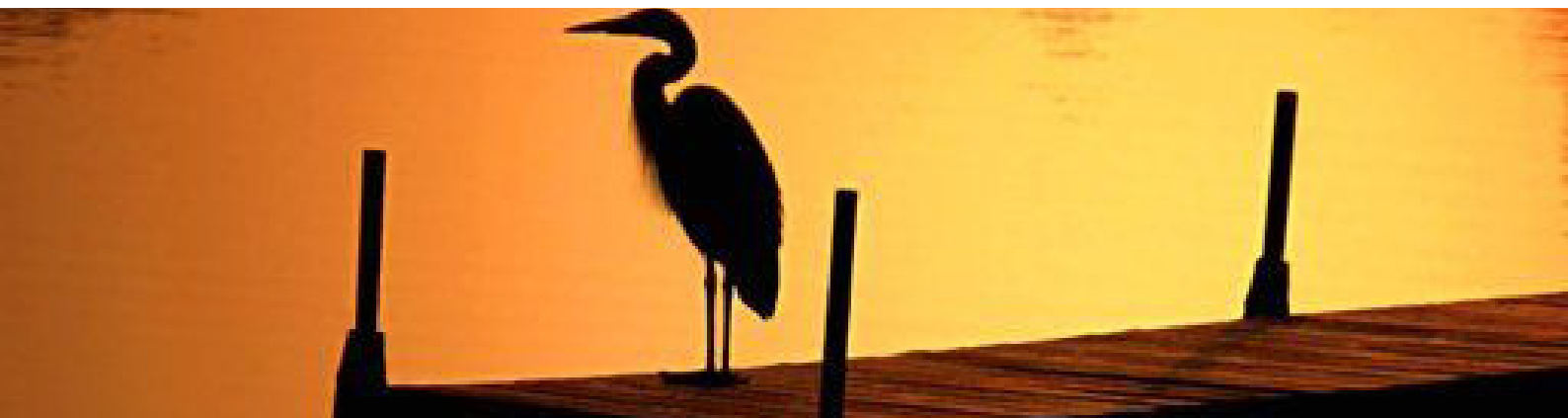


Seminar: Achtsamkeit & emotionale Intelligenz

2-tägiges Seminar im Landgut Stober



Achtsamkeit ist eine Methode der Geistesschulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. Sie ist heute sowohl in der Hirnforschung und Neurowissenschaft als auch in der Stress-Bewältigung, in der Medizin und im Coaching hoch aktuell.

Jede/r Einzelne von uns wird geprägt von den Erfahrungen, die wir von klein auf machen. Dabei entwickeln wir sozusagen eine „Landkarte“ der Welt, anhand derer wir uns sinnvoll und adäquat verhalten können. Und mehr noch als eine Landkarte, die die Welt nur abbilden soll, erzeugen unsere Anschauungen „unsere“ Welt in ihrem So-sein. Aber: Die Landkarte ist nicht die Landschaft. So ist uns mit dieser Landkarte automatisch ein persönliches Repertoire an Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen gegeben, anhand derer wir uns in der Welt bewegen. Aber auch Probleme, Schwierigkeiten und Krisen haben immer mit unserer Zuwendungsweise zur Welt zu tun.

Emotionale Intelligenz bezieht sich auf gerade diesen Bereich unseres Daseins, der allen rationalen und uns selbstverständlichen Handlungen und Begegnungen zugrunde liegt. Wir bieten in unserem Seminar an, uns Ihrer persönlichen Landkarte mit all ihren Stärken zuzuwenden, wie auch den Automatismen, die einschränkend wirken.

Die emotionalen Zentren unseres Gehirns lernen durch Erfahrung. Deshalb läßt sich unser Verhalten nicht durch besseres Wissen, Tips und Tricks so einfach verändern. Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz fördert die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vorstellungen und Eigenheiten, als auch mit denen anderer, nicht nur in ihrer beruflichen Rolle, in Krisensituationen, bei starken Belastungen oder in Veränderungsprozessen mit mehr Selbst-Bewußtheit und mit mehr Weitsicht umzugehen.

Um den Kontakt mit diesen Schichten unseres Seins herzustellen, bietet sich der Körper selbst an, denn der Körper ist der Ort an dem sich das Leben abspielt. Der Königsweg um zum Körper Zugang zu finden, ist Achtsamkeit. Die Neurowissenschaft belegt, dass Körper und Geist nicht voneinander getrennt sind, sondern dass unsere unbewußten Erfahrungen und unser Körper eng miteinander verbunden sind. „Der Körper ist die Bühne der Gefühle, auf der unsere Emotionen auftreten die aus dem Unbewussten kommen,“ schreibt der portugiesische Neurowissenschaftler Antonio Damasio 1999 in seinem Buch „Descartes Irrtum“.

Emotionale Intelligenz nachhaltig weiter zu entwickeln erfordert deshalb mehr Zeit als in anderen Seminaren und ein Vorgehen, das auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Hintergründe „Landkarten“ der Person abgestimmt ist.

Schwerpunkte unseres Seminars sind:

1. Darstellung der neurophysiologischen Hintergründe automatischer Reaktionen
2. Erfahrungen mit Achtsamkeit
3. tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit mit neuen Handlungsoptionen

4. Möglichkeiten der Selbstführung

- Sie erkennen Emotionen früher und gehen bewusster damit um
- Sie können schwierige automatische Reaktionen besser regulieren
- Sie entwickeln wirksame Verhaltensweisen für herausfordernde Situationen
- Sie kennen verschiedene Anteile Ihrer Persönlichkeit besser
- Sie wissen mehr über Ihre Wirkung auf andere und können sie bewusster steuern
- Sie entwickeln mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag
- Sie entfalten Ihre Selbstführung
- Sie erkennen Gefühle, Stimmungen und Reaktionen anderer differenzierter

Individuelles Vorgehen

Für Teilnehmer ist es besonders wertvoll, dass sie intensiv und individuell begleitet werden. Die Theorie bzw. kleine Vorträge über unseren Hintergrund beträgt etwa ein Drittel der Zeit. Die restliche Zeit nutzen wir für Übungen/persönliche Erfahrungen, deren Wirkung Sie sofort erfahren können, Austausch und Reflexionen.

Langsamkeit und Achtsamkeit

Grundlage für Selbstführung und Empathie ist eine gute Selbstwahrnehmung. Wir bieten alle Übungen in Achtsamkeit an. Mit ihrer Hilfe wird die wohlwollende Beobachtung und der Kontakt zur unmittelbaren Erfahrung: der Körperempfindungen, Gefühle und der Gedankenwelt möglich. Mithilfe von Achtsamkeit kommt man weg vom reinen „über etwas reden oder spekulieren“ und sofort „rein ins lebendige Jetzt“. Das Innehalten in Übungen zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Seminar. Statt fokussiert und schnell nach Lösungen zu suchen, werden automatisch ablaufende Muster wie unter Zeitlupe beobachtet und erforscht. Achtsamkeit wird zum Schlüssel für Veränderung, besonders auch für mental-sachlich ausgerichtete Menschen.

Weitere Informationen:

Astrid Peacock, geboren 1958

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie.

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.

www.paarberatung-berlin.eu



Mike Peacock, geboren 1956

Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und Gruppen.

Hospiz Arbeit.

www.leibundkoerper.de

