



PEACE TALKS

HERZKLOPFEN & LEBERANGST

Alarm im Leibarchiv

Die Zusammenarbeit in Forschungs- und Arbeitsgruppen, Projekten, Lehre und Betreuung erzeugt vielfältige Formen der Kommunikation, Befindlichkeiten und Resonanzen. Diese können von positiver Motivation, guter Kommunikation bis hin zu Spannungen, Konflikten und der Entwicklung von Stress-Symptomen reichen.

Unabhängig von Herkunft und Kultur werden Gefühle als körperliches Empfinden ausgedrückt. Erinnernte Erfahrungen, kulturelle Vorstellungen und körperliche Wahrnehmungen werden über Generationen übertragen und gelebt.

Sie prägen das individuelle Handeln und die Kommunikation. Besonders in Konflikt – oder Belastungssituationen reagiert der Körper und ruft gespeicherte Erfahrungen ab.

Gefühle und körperliche Reaktionen bahnen sich ihren Weg und wirken unmittelbar und oft unbewusst auf die Kommunikation.

Die Teilnehmenden werden für die Wechselwirkungen von Gefühlen und gelernten Kommunikations- und Konfliktmustern sensibilisiert.

Sie reflektieren individuelle Stress- und Konfliktmuster und lernen, wie sie in Situationen der Unsicherheit und Anspannung ihre den besonderen Herausforderungen in der Zusammenarbeit bewusster begegnen können.

THEMEN

- Leibarchiv verstehen: Wechselwirkungen von körperlichen Befindlichkeiten, tradierten Handlungsweisen, gelernten Kommunikations- und Konfliktmustern
- Sicherheit gewinnen: Kommunikationsmuster und Haltungen in angespannten Lagen und Belastungssituationen erkennen
- Selbstbewusstsein stärken: Soziale Bewertungen erkennen, Ressourcen klären, Handlungsstrategien für Situationen schwieriger Zusammenarbeit entwickeln
- Möglichkeiten und Grenzen individueller Handlungsspielräume

LERNIMPULSE

- Verständnis für Zusammenhänge von verkörperten Gefühlen, Kommunikation und Konfliktmustern (Wissen)
- Effiziente, einfach umzusetzende körperliche Übungen, um situationsbezogenen Stress und plötzlich auftretende Unsicherheiten zu bewältigen (Methoden)
- Förderung einer inneren Haltung, die die Bewältigung von schwierigen Herausforderungen erleichtert (Haltung)
- Impulse, sich als Gestaltend in Kommunikationsprozessen zu erleben (Kompetenzen)