

Idee und Haltung

In jedem Menschen ist genügend Gestaltungspotenzial vorhanden, sodass ein kohärentes (= stimmiges) Lebensgefühl entstehen kann.

Die drei Säulen der Kohärenz (= Stimmigkeit), nach Aaron Antonowski sind:

- 1) Verstehbarkeit: das Gefühl, Erlebtes verstehen zu können.
- 2) Gestaltbarkeit: das Erleben, durch eigenes Handeln mitgestalten zu können.
- 3) Sinnhaftigkeit: das Erleben von Sinn, dass auch unliebsame Geschehnisse irgendwo Sinn machen und/oder irgendwann zu Sinnhaftem führen können.

Dabei geht es um keinen Wahrheitsanspruch. Wenn wir lernen, uns und andere mit würdevollem Blick (Gerald Hüther) zu entdecken, anzunehmen und so als Mitgestalter unseres Selbst und unserer Begegnungen verstehen können, wird die eigene Erlebnis-Welt größer, schöner und reichhaltiger.

Diese Haltung beinhaltet, dass wir unseren TeilnehmerInnen auf Augenhöhe und in Respekt begegnen – im Bewusstsein des verborgenen inneren Wissen, welches jeder Mensch in sich trägt.

Unsere Begleitung soll das Aufspüren und Heben dieser Potenziale in angemessenen und zeitgerechten Schritten ermöglichen. Dabei ist natürlich kein Weg gleich und es gibt viele Möglichkeiten diesen Weg zu unterstützen. Aber stets kommt das (unbewusste) innere Wissen, dass sich über ideomotorische (unwillkürliche) Körpersignale, kreative Gestaltungen, in Gesagtem und Gefühltem zeigen darf, als Wegweiser zu Hilfe, wenn wir lernen darauf zu achten und damit fördernd umzugehen.

So können wir mit kreativen Methoden der Musik-, Kunst- und Körpertherapie auch neue Brücken zu erweiterten neuronalen Vernetzungen finden, welche Perspektivwechsel, neue Haltungen, erweitertes Erleben, Gestalten und Handeln in salutogenesem (gesundendem) Sinne ermöglichen.

Wir sorgen für einen sicheren Rahmen, verbindungsfördernde Übungen, welche Vertrauen und die Möglichkeit sich selbst und andere liebevoll anzunehmen, egal mit was und wie wir kommen anzunehmen.

Langsamkeit und kleine Schritte sollen ein Integrieren und Hineinwachsen solcher Erkenntnisse aus dem Selbsterfahrungsprozess ermöglichen. Deshalb achten wir auf gewisse Regeln, die Transparenz unseres Angebotes (welches sich immer nur als Vorschlag, der angenommen oder auch abgelehnt werden kann versteht) und den Transfer in den Alltag.

Es darf sich alles in der ganz eigenen Geschwindigkeit und am eigenen Bedarf orientiert zeigen.

Da wir mit sanften Interventionen arbeiten, können wir in gutem Kontakt bleiben und auch schwierige Gefühle oder Situationen, so sie sich zeigen wollen gut halten und das Potenzial daraus erlebbar werden lassen.

So sehen wir uns mehr als inspirierende Möglichkeitsanzeiger, und begleiten dabei, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation zu erkunden und anzuwenden.

So werden auch die verschiedenen Stärken der TeilnehmerInnen zu wertvollen Impulsen und laden zu interaktivem „Spiel“ miteinander ein.

Spaß und Humor finden in jedem Fall als der beste Resilienz (Widerstandskraft)-Förderer Platz.

Ein- und Ausstiegsrituale sorgen für stimmiges Ankommen und wieder Weggehen können.

Neben der Jahresgruppe gibt es für die TeilnehmerInnen auch das Angebot zu vergünstigten Einzelsettings, so dies gewünscht wird.

Im kostenlosen Infogespräch kann ein (erstes) Kennenlernen und alle Fragen zu uns und dem Gruppensetting, sowie eigenen Anliegen Platz finden.