

ACT PRAXIS TAG

Sa 15.09.2018 – 44787 Bochum

9:30/10:00 bis ca. 17:30 Uhr – Rosa Strippe e.V.



Einen Tag lang gemeinsam **ACT & Co.* leben und lernen** ... mit Menschen, die auch innerlich frei und selbstbestimmt ein erfülltes Leben leben wollen ... und die andere, als Berater_in, Coach oder Therapeut_in, dabei begleiten.

Leitfragen

Was ist mir wirklich wichtig? – Wann erlebe ich mich ganz lebendig? – Welche meiner Fähigkeiten und Potenziale will ich weiter entwickeln? – Welche Beziehungen will ich nähren oder neu beleben?

Augenzwinkernd zeigt die [„Bilder“-Geschichte](#) auf der Rückseite, was an so einen Tag passieren könnte.

Vorgehen

Auf der Grundlage von ACT & Co.* und menschlich auf Augenhöhe werden wir ... uns Zeit nehmen, entschleunigen und 'wesentlich' werden ... Probleme und Herzenswünsche systemisch experimentell verkörpern ... uns so Schritt für Schritt (wieder) freier und lebendiger erleben ... 'kleine Experimente' für 'danach' entwickeln ... und Unterstützung für das 'Ausprobieren im Alltag' geben und erhalten.

Themenbereiche: Wie komme ich vom "Ich muss!" zum "Ich will ..."? | Wie kann ich klarer mitteilen, was mir wirklich wichtig ist? | Wie kann ich mich für die Bedürfnisse/Werte meines Gegenübers öffnen? | Und wie kann ich Beziehungen nähren, entwickeln und (neu) beleben ... auch die zu mir selbst?

Im gemeinsamen Experimentieren und Teilen von Erfahrungen üben und trainieren wir **Achtsamkeit, innere Freiheit** (psych. Flexibilität) und **Selbstwirksamkeit** sowie **Mitgefühl** für uns selbst und andere.

Ihr Beitrag

Bitte bringen Sie, zusammen mit Ihrer Neugier und Experimentierfreude, Ihre Fragen und/oder ein persönliches Thema mit. Und wenn Sie selbst mit Menschen arbeiten, bringen Sie gern auch fachliche Fragen, einen Fall oder eine Übung ein, zu dem Sie gerne Rückmeldungen hätten.

Schön wäre es auch, wenn Sie eine Kleinigkeit zum Pausen-/Mittags-Buffet beisteuern. Das gemeinsam gestaltete Essen fördert das lebendige menschliche Miteinander.

Ihren finanziellen Beitrag wählen Sie bitte selbst mit einem freundlichen Blick auf beide Seiten. Bisherige Beträge lagen überwiegend zwischen 20 – 120 EUR mit einem Schwerpunkt um die 60 – 80 EUR.

Details & Anmeldung

Weitere Details finden Sie auf www.actpraxis.de. Dort können Sie sich auch [anmelden](#).

Gastgeber und fachliche Begleiter

Martin Bonensteffen und Markus Chmielorz

Bitte fühlen Sie sich herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Sie werden uns willkommen sein.

* ACT & Co. steht für: Akzeptanz- u. Commitment-Therapie/-Training (ACT), Kontextuelle Verhaltenswissenschaften (CBS), Relations-Bildungs-Theorie (RFT), hypnosystemische Embodiment-Techniken u. a. gewaltfreie Ansätze.

Ein ACT TAG in ‚Bildern‘

Was würde mensch sehen, wenn jemand eine Bilder-Geschichte, einen Cartoon oder einen Comic von so einem Treffen zeichnen würde? Möglicherweise unter Umständen vielleicht ganz grob folgendes:

Seite 1: Mensch1 steckt fest im Morast einer schwierigen Situation ... Mensch2 dreht sich im Kreis und ist schon ganz schwindelig ... Mensch3 hat sich verirrt im Wald der vielen Möglichkeiten ... Mensch4 pflegt schöne Erfahrungs-Pflanzen und freut sich, wie sie wachsen ... Mensch5 müht sich gerade mit einem großen Hindernis ... Mensch6 ist gerade aus einem Hamsterrad ausgestiegen ... Mensch7 wird in einer Zwickmühle hin und her geworfen ...

Seite 2: Menschen packen IHRES ein ... gehen zum Treffen ... es gibt ein munteres „Hallo“ und herzliches „Willkommen“ ... manche stellen IHRES als Geschenk in die Mitte ... und das mitgebrachte Essen kommt aufs Buffet ...

Seite 3: Menschen sitzen im Kreis ... sie freuen sich über den Geschenke-Berg ... manche sind auch etwas traurig ... alle sind ganz unterschiedlich ... jede_r gehört dazu ... und bekommt, was mensch braucht, damit 'sich sicher genug fühlen' leicht wird ...

Seite 4: Mit jeder neuen Übung kommt mehr Leben in die Bude ... Geschenke werden ausgepackt ... neue kommen hinzu ... sie werden angeschaut und bewegt ... mal mit mehr, mal mit weniger Schwung ... immer mehr schöne Seiten, Stärken und Fähigkeiten sind zu sehen ... die Experimente werden mutiger

Seite 5: Neue Ideen und Möglichkeiten öffnen sich wie Blüten ... sprudeln wie aus einer Quelle ... oder knistern und ploppen wie Feuerwerk ... und es wird sichtbar, dass jede_r alles dabei hat, was mensch braucht ... für den nächsten Schritt ...

Seite 6: Die bunte Truppe ist inzwischen ganz munter ... teilweise heiter ... die Gesichter sehen weicher aus ... lebendiger ... es ist viel freudige Energie im Raum ... sie wird in Flaschen gefüllt ... die persönlichen Lösungen und Experimentier-Ideen kommen in Rucksäcke und Körbe ...

Seite 7: Wieder zuhause machen die Menschen munter weiter ... säen ... pflanzen ... setzen um ... probieren aus ... auf je eigene Weise ... machen mal kleinere, mal größere Schritte auf ihrer Lernreise ... sie gönnen sich hin und wieder einen Schluck aus der Energie-Pulle ... und alle leuchten in ihrer Lebendigkeit ... zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich hell ;-)

Um dies zu ermöglichen, nutzen wir, auf der Grundlage von ACT & Co., auch Vorgehensweisen und Ideen aus unterschiedlichen gewaltfreien Ansätzen, z.B.: Systemisch experimentelle Verkörperungsarbeit (nach [Siegfried Essen](#)) | ACTive Kommunikation für lebendige Beziehungen ([GFK nach Marshall Rosenberg](#) + [Embodied Communication](#)) | neurosystemisch ressourcenorientierte Umsetzungsplanung für den Alltag (nach [Gunther Schmidt](#) und dem [Zürcher Ressourcen Modell](#)) | ...