

offene ACT PRAXIS GRUPPE

08. Dez. 2018 – Göppingen

jeweils 9:30/10:00 – ca. 17:30 Uhr



ACT & Co. systemisch experimentell verkörpern ... für Menschen, die innerlich frei, selbstbestimmt und erfüllt leben wollen ... und die andere, als Berater, Coach oder Therapeut, dabei begleiten (wollen).

Leitfragen

Was will ich wirklich? – Wann fühle ich mich (ganz) lebendig? – Welche meiner Fähigkeiten und Potenziale will ich entfalten und zum Erblühen bringen? – Welche Beziehungen will ich (neu) beleben?

Mit einem Augenzwinkern zeigt die „Bilder“-Geschichte auf der Rückseite, was rund um so einen Tag alles passiert ... oder passieren könnte.

Themen

Lebendig leben: Wie kann ich (wieder) mehr von dem tun, was mir von Herzen wichtig ist, was mich ganz lebendig werden lässt? | Und wie kann ich Nein sagen zu dem, was mich davon abbringt?

Lebendig kommunizieren: Wie können wir uns für die Bedürfnisse/Werte unseres Gegenübers öffnen? | Wie viel lebendiger fühlen wir uns, wenn wir klarer ausdrücken, was uns selbst wichtig ist? | Und wie können wir (Liebes-)Beziehungen nähren, entwickeln und (neu) beleben ... auch die zu uns selbst?

Vorgehen

Auf der Grundlage von ACT & Co. und menschlich auf Augenhöhe werden wir ... uns Zeit nehmen 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' erhalten.

Auf diese Weise entwickeln und trainieren wir **Achtsamkeit, innere Freiheit** (psychische Flexibilität) und **Mitgefühl** für uns selbst und andere.

Ihr Beitrag

Ihren finanziellen Beitrag wählen Sie bitte selbst mit einem freundlichen Blick auf beide Seiten. Bisherige Beiträge lagen überwiegend zwischen 20 – 120 EUR mit einem Schwerpunkt um die 60 – 90 EUR.

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

Details & Anmeldung

Bitte fühlen Sie sich herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Sie werden uns willkommen sein. Alle Details finden Sie auf www.actpraxis.de. Dort können Sie sich auch **anmelden**.

Gastgeber und fachliche Begleiter

Martin Bonensteffen und Johanna Walle

Ein ACT TAG in ‚Bildern‘

Was würde mensch sehen, wenn jemand eine Bilder-Geschichte, einen Cartoon oder einen Comic von so einem Treffen gezeichnet hätte? Möglicherweise in etwa 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 steht schon vor 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 ... und knistern und ploppen wie Feuerwerk ... 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 anders 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 8: Wieder zuhause fangen die Menschen munter an ... 'säen' ... ‚pflanzen‘ ... setzen um ... probieren aus ... auf je eigene Weise ... machen mal kleinere, mal größere Schritte ... auf ihrer Lernreise ... manche gönnen sich unterwegs einen Schluck aus der Energie-Pulle ... und alle ‚leuchten‘ in ihrer Lebendigkeit

Um dies zu ermöglichen, nutzen wir 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](#)) | ...