

Einladung zur Vorbereitung

6. ACT PRAXIS TAGE 19.-22.03.2020



*"Lebe jetzt die Fragen ... dann lebst du allmählich,
ohne es zu merken, in die Antwort hinein."*

Rainer Maria Rilke

ACTiv lernen = lebendig lernen = Nicht-Wissen wagen

Was Rilke in "[Man muss den Dingen ...](#)" prosaisch beschrieben hat, könnte auch so formuliert werden: "Wenn mensch mit wirklich wichtigen Fragen unterwegs ist ... diese freundlich bewegt ... seine Sehnsucht locker hält ... dabei engagiert handelt ... und den inneren und äußeren Selbstorganisations-Prozessen vertraut ... dann werden ihm Antworten zu-wachsen ... ganz wie von selbst."

Das erfordert mutige Schritte ins Nicht-Wissen ... und das Vertrauen, dass das Leben "tragen" wird. Wir nennen dies [ACTiv lernen](#) ... und genau dies wollen wir auf Schloss Bettenburg gemeinsam tun.

Dabei werden wir uns an der [Landkarte der TZI](#) orientieren. Sie will gleichwüdiges, selbst-organisiertes und ko-kreatives Lernen fördern ... und passt mit ihrem Blick auf den lebendigen Prozess bestens zur funktional kontextuellen Sichtweise und auch zu den Ideen von ACT und Hypnosystemik.

Unterstützt von der bewährten Organisations-Struktur können wir uns so mit unseren ganz unterschiedlichen Erfahrungen auf vielfältige Weise wechselseitig bereichern und inspirieren und möglicherweise hier und da sogar [Transformation](#) ermöglichen.

PERSÖNLICHE AUSRICHTUNG & LEITFRAGE

Um deinen persönlichen Lern-Prozess zu unterstützen, laden wir dich ein, dich vorzubereiten. Welche Frage willst DU leben? Was taucht auf, wenn du dich fragst:

Wofür fahre ich dort hin? Was möchte ich lernen? Was würde ich gern erleben? Was will ich ausprobieren? Womit will ich 'spielen'? Welchem Leitstern/Wert will ich dabei folgen? Und wie würde ich mich einbringen ... wenn meine beste, meine mir liebste 'Saite' das wählen könnte?

Und von welcher Frage willst du dich dabei leiten lassen? Willst du dafür vielleicht die folgenden Schritte ausprobieren? Sie gehöre zur Übung: "Welche Frage gibt mir Kraft?"

- Suche dir einen ruhigen Ort ... achte auf deinen Atem ... und komme gut bei und in dir an.
- Spüre hin zum "Ungelösten" in dir ... da sind vielleicht noch gar keine Worte ... vielleicht spürst du zunächst Emotion und unklare Gefühle ... möglicherweise zusammen mit Gedankenketzen?
- Heiße das "Ungelösten" als "Fragende *n" willkommen ... und bitte es, eine Frage zu formulieren.
- Lass die Frage deutlicher werden ... und lass sie mit Wie? Inwiefern? oder Was? beginnen
- Schreibe sie auf ... formuliere sie um, bis sie einfach, klar und kraftvoll ist ... und bring sie mit.

OPENSOURCE & ACTIVER TAGESSTART

Als Beitrag im **OpenSpace** ist alles willkommen ... Fragen, Ideen und Angebote zu ACT & Co. ... dein 'eigenes Thema' ... konkrete Fälle ... etwas, wo du dir Unterstützung wünschst ... oder auch etwas 'ganz anderes'. Und wenn du für deinen Beitrag Materialien vorbereiten willst, rechne bitte mit max. 20 TN.

Angebote für einen "Achtsam **ACTiven Start** in den Tag" sind ebenfalls willkommen. Wir hatten schon Yoga mit und ohne Lachen, dynamische und stille Meditation, Gymnastik, achtsames Gehen, Joggen, ...