

Ideen, Landkarten und 3 Einladungen ... zu der Forschungsfrage: "Wie werden wir wieder 'ganz lebendig'?"

Könnte dich ein '**anderer Blick**' interessieren?
Auf deine Lebendigkeit? Auf dein ErLeben mit anderen?
Auf die Möglichkeit, dich immer wieder neu bejaht, innerlich
frei, selbstwirksam und verbunden zu erleben?

① Einladungen des LEBENS

"Sei nicht nett, sei echt und lebendig! Spüre den Unterschied ... und zeig dich damit!" Dazu lädt uns aus meiner Sicht 'das LEBEN' immer wieder neu ein. Und 'poietische Texte' (Gedichte, Geschichten, Koans, Lieder, Märchen, ..., Zitate) erinnern mich daran.

② ACT, GFK & Co. laden ein,

... immer wieder neu 'in die Mitte' zu kommen und von da aus, wach und konkret dem 'Ruf des Lebens' im 'eigenen Herzen' zu folgen. Und sie bieten 'Ideen für die Reise' an, zus. mit (freien) 'Landkarten, Navigationshilfen und praktischen Tipps' auch für 'NOT-Situationen'.

③ Und ich frage: "Magst du mal 'einen Blick' in diese 'Ideen-Welt' werfen?"

Und vorsichtig (sanft & behutsam) schauen, was dabei/währendessen/unterwegs in dir 'lebendig' wird?"

Mehr zu meiner Einladung, in Kontakt zu kommen, ... findest du zusammen mit meinem Wofür?,
... nach der Zusammenfassung ... kurz vor dem Ende ... dieser Ideen-Sammlung 😊

Und während ich dies 'in die Welt' bringe, folge ich meinem 'forschenden Herzen'. Gerade auch, indem ich mit diesen 'Ideen' spiele und dich einlade: "Komm in den 'Garten' und lass uns von da aus 'ein Stück' zusammen gehen."

Inhaltsübersicht

Diese 'Folien' geben einen ersten Einblick in meine 'Ideen-Welt' zu den 'Landkarten, Navigationshilfen und bewährten Vorgehensweisen' von ACT & Co. Ein Klick auf die Worte bringt dich (in dieser PDF) direkt zur Folie.

Die Einladungen des Lebens ...

Vorstellung <> ErLeben <> Geschichte

ACT, GFK & Co. laden ein

⇒ selbstwirksam und verbunden leben

5 Grund-Ideen ⇒ wesentlich werden

Grund-Annahme ⇒ "Leben = Prozess"

Wie entsteht ErLeben? ⇒ neurobiologisch?

ErLeben = Resonanz im Kontext

ErLeben wird gelernt und 'kopiert'

Komm-vor-Zone & GewohnheitsTier

Wie 'bastel' ich mir ein PROBLEM?

leben = lernen

leben <> ÜBERLEBEN

Bedürfnisse erfüllt <> Mangel ... NOT

lebendig = rhythmisch & resonant

Unser 'freundliches Nervensystem'

... will in Kontakt gehen, 'spielen' & lernen

ÜBERLEBEN als Alltag?

erkunden und annehmen mit ACT & Co.

Welche Resonanz erlebst du?

Jetzt? Und was willst du erleben?

Wie kann ich mein ErLeben ändern?

Wie kann ich 'erwachsen' lernen?

Mit 'Schmerzlichem' anders umgehen?

Die 6 ACT-Kern-Fähigkeiten

ACT U-Prozess & ACTiv lernen

ACT im Alltag

Ich kann neue ErLebens-Muster lernen

Und meine BEZIEHUNGEN?

Was will und kann 'Begleitung' leisten?

Grund-Übungen I+II ⇒ das NEUE verkörpern

5 Einladungen für gelingendes Lernen

ErLeben kann 'bunt' und 'erfüllt' sein

Anfangen & eingeladen sein & mitmachen

Zusammenfassung

Einladungen des Lebens

leben, inmitten von Leben, das Leben will

neu finden

neugierig

gelassen

gemeinsam

achtsam
freundlich
gleichwürdig

wachsen
mich stetig
wandeln

mich beschenken &
überraschen lassen

gerufen

frei und
eingeladen

bejaht

immer wieder neu anfangen

mit Freunden
unterwegs

mitfühlen
mit allem

ko-kreativ

sich wahrlich
begegnen

grundlos wach

los gehen

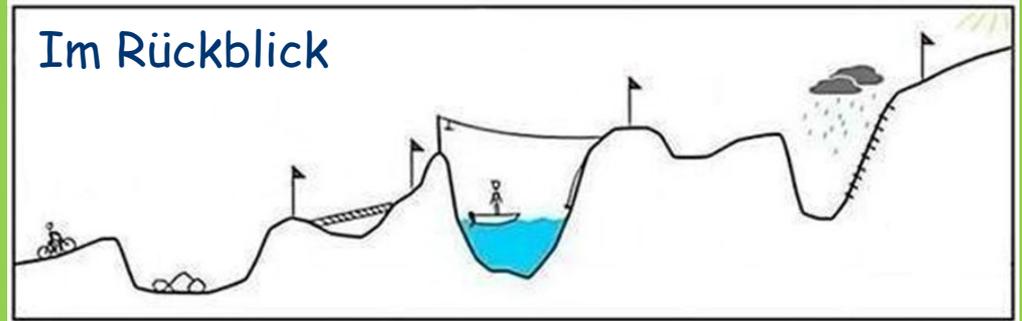
furchtlos im
LEUCHTEN
baden

Schritt
für Schritt
gehen

Freude = Quelle

In der PDF sind die Wörter oben verlinkt mit Gedichten, Texten und Geschichten im 'Meer' auf actpraxis.de.

Vorstellung <> ErLeben <> Geschichte



Wirkung
erleben hier jetzt
in diesem Kontext



Was spüre ich in meinem Körper? Was wähle ich? Jetzt?

ACT, GFK & Co. laden ein, ...

... lebendig zu spüren, ... zu bejahen 'was hier jetzt passiert' ... und immer wieder neu zu wählen: "Was will ich jetzt sagen und tun?" ... auch inspiriert von folgenden Fragen:

Was will ich wichtig machen? ... hier, jetzt? ... langfristig?
... und welche Wirkung will ich 'in der Folge' erleben? ... jetzt? ... und langfristig?

Wie kann ich 'anders/neu' mit meinen PROBLEMEN umgehen?
... und wofür 'mache' ich sie mir überhaupt?

Wie kommt es, dass unsere 'GewohnheitsTiere' so 'stark' sind?
... und was hat das mit unserem 'freundlichen Nervensystem' zu tun?

... und mit meinem Beziehungs-ErLeben?
... gerade auch damit, wie viel JA ich da lebe? ... und erlebt habe?

Was kann ich 'überhaupt' ändern?
... hier, jetzt, sofort? ... und mit der Zeit?
Weil es in meiner 'Macht' liegt? ... oder auch nicht?

... dann, die erlebte Wirkung zu reflektieren ... und, wieder neu zu wählen.

Dafür braucht es keine neuen 'Erklärungen', ... einfach 'Anfangen' genügt. Und manchmal hilft 'Verstehen'. Dafür biete ich meine Ideen und Forschungs-Erfahrungen an, am liebsten in Bildern, Geschichten und Wort-Spielen, und sage zugleich: **Glaub mir bitte gar nichts!** Prüfe alles! Und das, was für dich 'stimmig' klingt, probiere aus.

5 Grund-Ideen

AUFMERKSAMKEIT

"Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit."

BEOBACHTER:IN

"Alles, was gesagt wird, wird von einem Beobachter gesagt."

EMPFÄNGER:IN

"Bedeutung und Wirkung einer Botschaft macht immer der Empfänger."

FRUCHTBARE BEGEGNUNG

"Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt, zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind, vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit."

INTERBEING

"To be is to interbe, ... the miracle is, to walk on earth ... together."

Urheber der Zitate (v. o. n. u.): Jiddu Krishnamurti, Humberto Maturana, Gunther Schmidt, Martin Buber, Thich Nhat Hanh.

Grund-Annahme

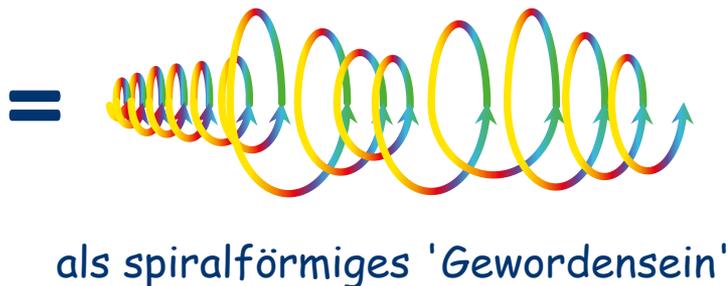
Das Erleben meines Körpers, meiner mentalen Prozesse und meiner Beziehungen betrachte ich als ein 'prozesshaft verwobenes Geschehen'.

Leben = Prozess

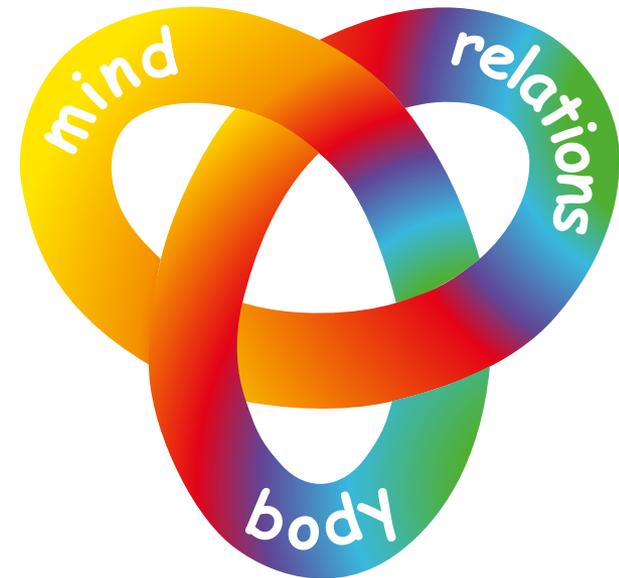
mit zwei Grund-Bewegungen ...



... und zeigt sich 'im Rückblick'



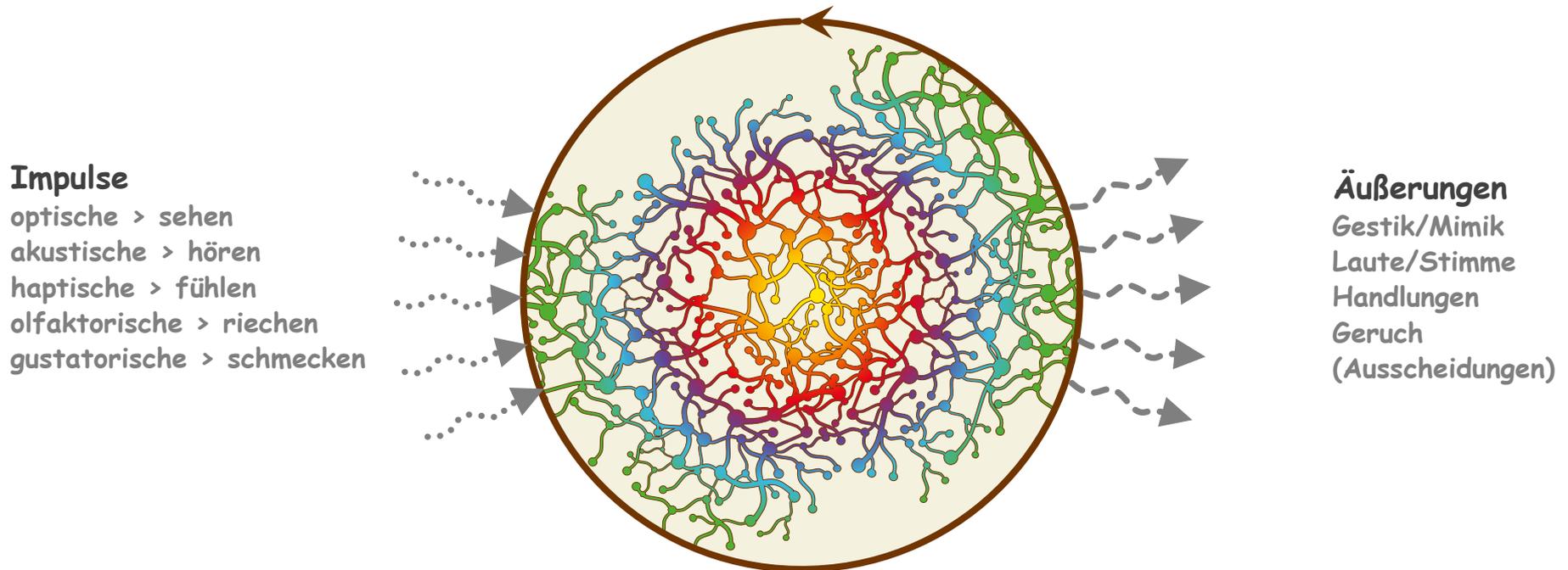
Interbeing



Idee: Körper, Geist und Beziehungen zu anderen sind
a) 'klar unterscheidbar' und zugleich 'untrennbar', ...
b) entwickeln sich 'von Beginn an' miteinander, ...
c) verändern sich ständig und beeinflussen sich dabei ununterbrochen wechselseitig.

Wie entsteht mein ErLeben?

Idee: Neurobiologisch betrachtet, ist mein ErLeben eine 'neuronale Aktivität in/auf meinem Nervensystem' in Resonanz mit von außen kommenden Impulsen.

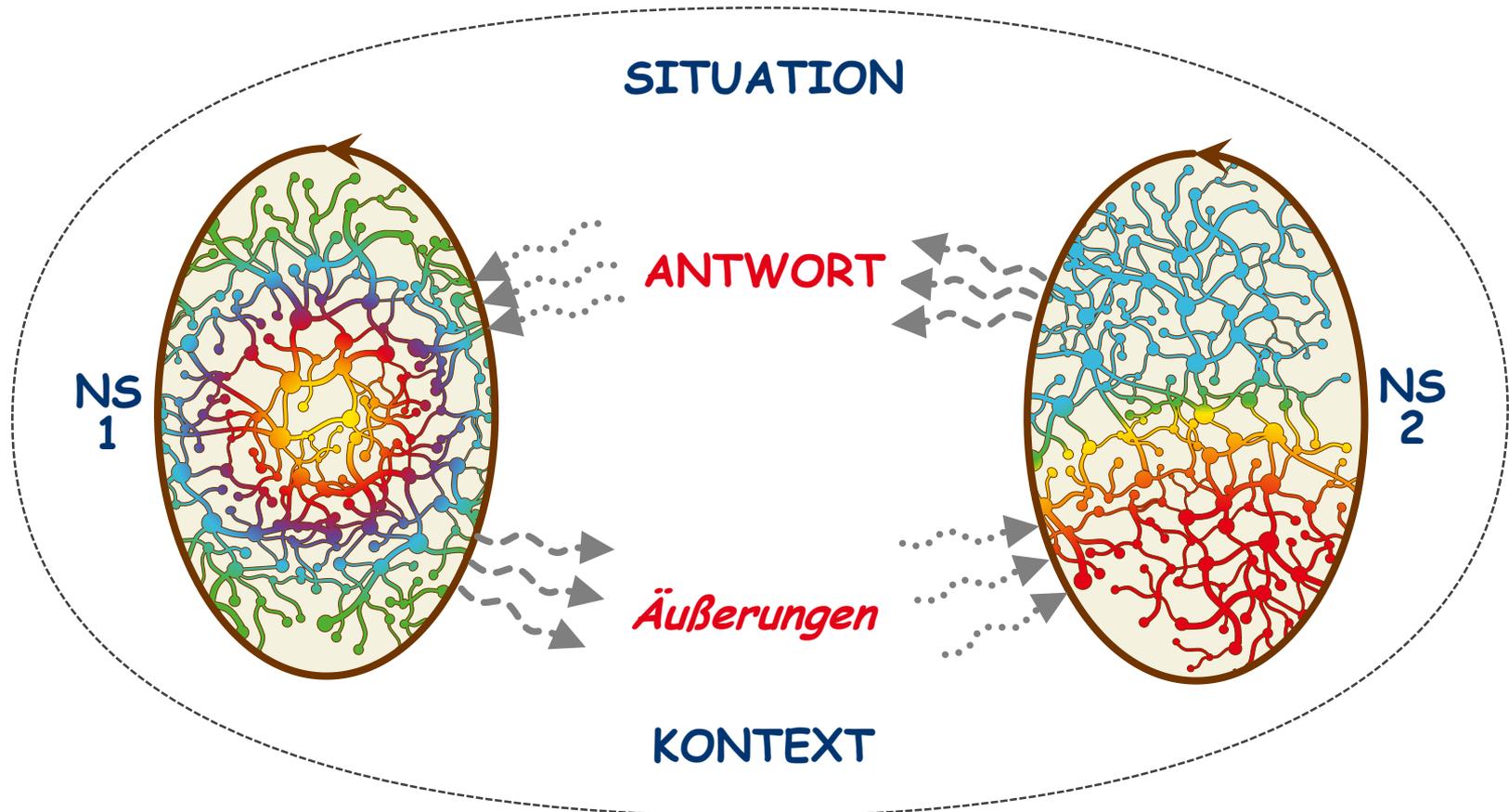


Idee: Mein 'Nervensystem' bringt mein 'ErLeben' jeden Moment neu hervor, indem es Aufmerksamkeit auf 'neuronale Netzwerke' fokussiert und dadurch gelernte/gespeicherte 'Erlebens-Muster' (re-)aktiviert.

Isopher: Für mich ähnelt diese Aktivität einer 'Musik' und mein NS dem 'Instrument' auf dem sie 'erklingt'.

ErLeben = Resonanz im Kontext

Idee: Mein ErLeben entsteht meist in Resonanz mit anderen Nervensystemen (NS) und immer in einer konkreten Situation, einem bestimmten Kontext ...



Idee: ... und wenn gerade niemand anderes da ist, auch in 'Resonanz' mit Geschichten, die ich mir erzähle.

ErLeben wird gelernt und 'kopiert'

Idee: Jedes Erleben und alle Begegnungs-Erfahrungen mit 'emotionalem Gehalt' 'speichert' mein Nervensystem für 'zukünftige Verwendung' als 'mögliches Muster'.

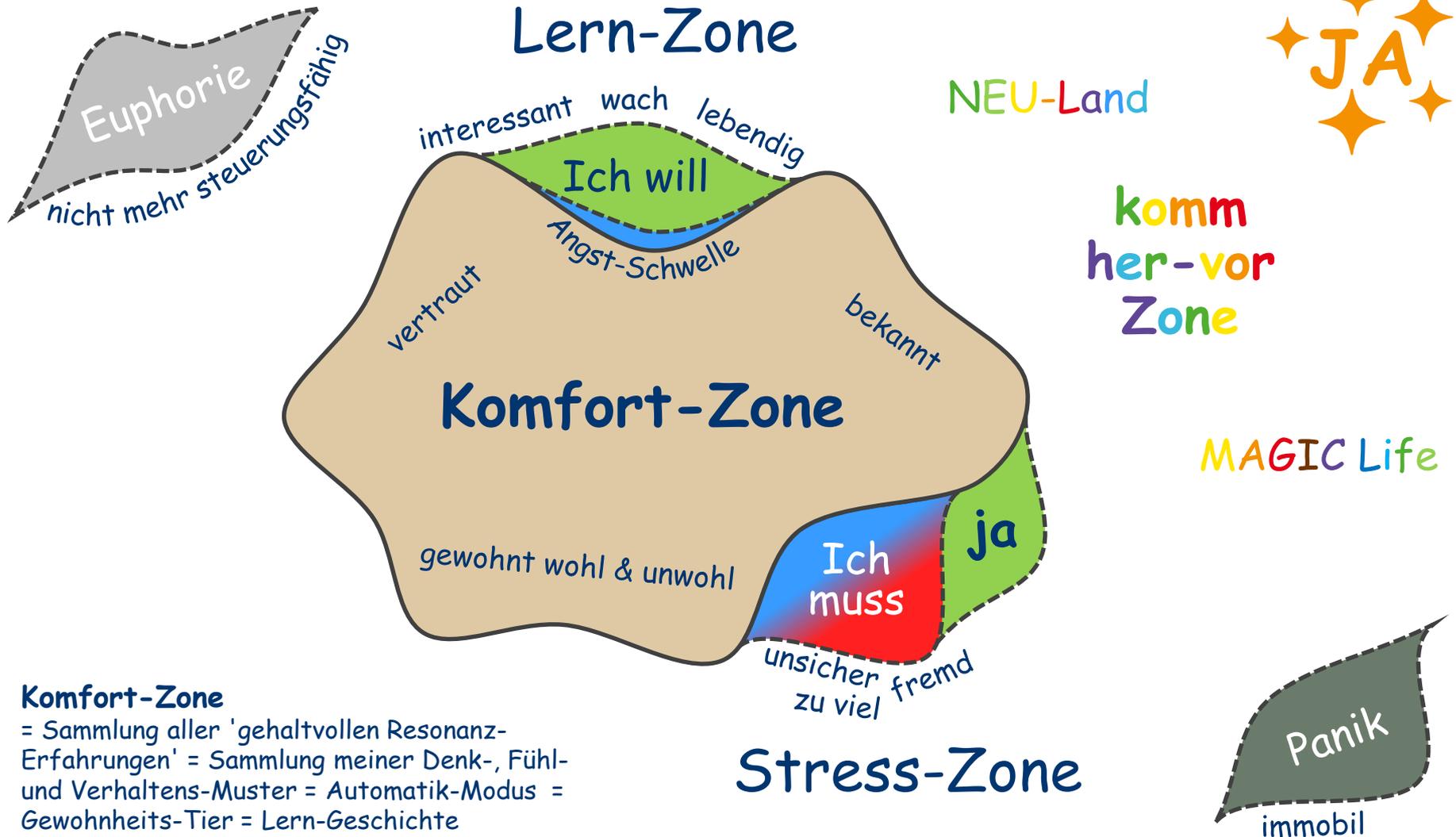


Spruch: "Es hilft nichts, Kinder zu erziehen, sie machen einem ja doch alles nach!"

Idee: Immer wenn sich Bedürfnisse in einer Begegnung, einem Kontakt erfüllen/nicht erfüllen => folgt eine mehr oder weniger intensive emotionale Reaktion => die als eine emotional bedeutsame/relevante/wichtige Erfahrung im neuronalen Netzwerk gespeichert wird (Hebbsches Gesetz: Cells that fire together, wire together).

Die Komm-vor-Zone leben

nicht-wissend und willentlich Neues ausprobieren regeneriert Lebendigkeit



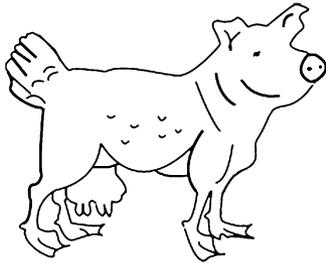
Komfort-Zone

= Sammlung aller 'gehaltvollen Resonanz-Erfahrungen' = Sammlung meiner Denk-, Fühl- und Verhaltens-Muster = Automatik-Modus = Gewohnheits-Tier = Lern-Geschichte

Mein GewohnheitsTier

Idee: Mein GewoTi ist ein 'Muster-Wiederholungswesen'. Immer wenn es Kohärenz (Stimmigkeit) erlebt, will es 'in Kontakt gehen, ausprobieren und spielen'.

Eierlegende Wollmilchsau



in 2003 gesucht, gefunden und
als Vorlage für mein
GewohnheitsTier genutzt

GewohnheitsTier
mit konkretem Erleben
hier und jetzt



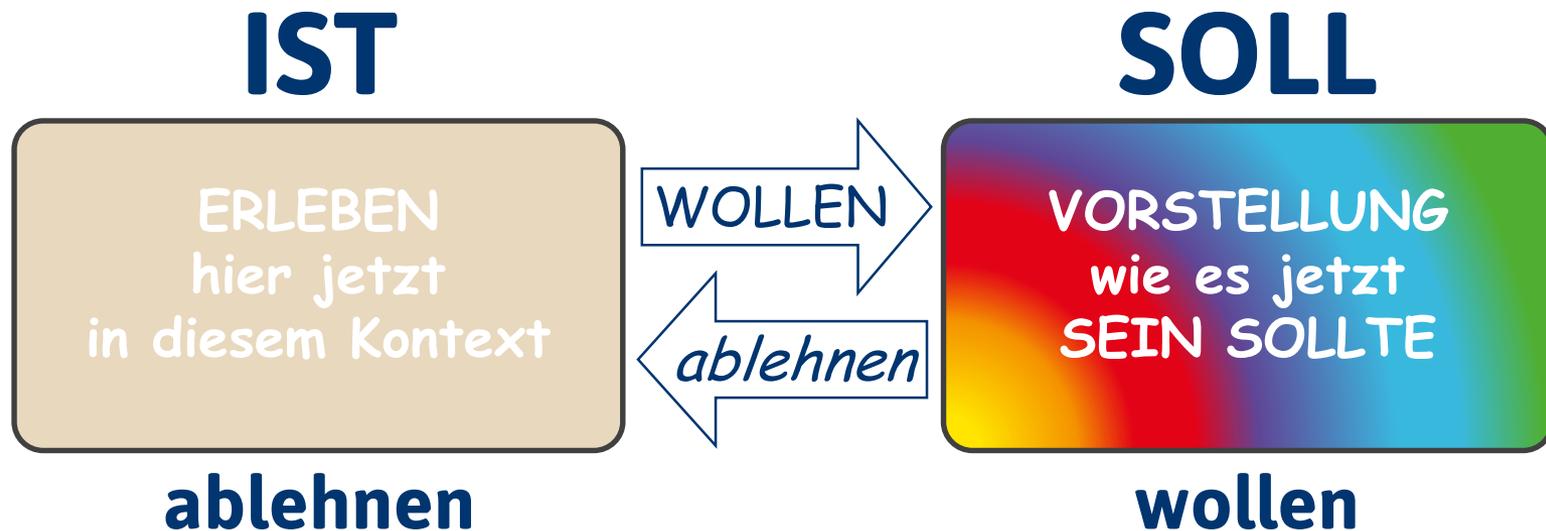
'**Muster**' ermöglichen Kohärenz-Erleben,
geben so Sicherheit und sparen Energie.

GewoTi = Sammlung aller Denk-, Fühl- und Verhaltens-Muster, die mein Nervensystem im Verlauf meiner Lebensgeschichte 'gesammelt & gelernt' hat = anderes, 'lebendiges Bild' für meine 'Komfort-Zone', die ich manchmal auch als 'Sammlung von bekannten Musik-Stücken' betrachte ... oder auch als 'mein bunter Garten'.

Wie 'bastel' ich mir ein PROBLEM?

Am einfachsten geht das, wenn ich mir vorstelle: "Es wäre doch viel schöner, wenn ich jetzt 'DIES' oder 'JENES' erleben würde!" Und zack, schon ist das PROBLEM da!

Erfahrung: Je größer ich die 'Soll-Ist-Differenz' mache, desto größer wird das PROBLEM.



WARNHINWEIS: Achtung! Auf keinen Fall die zum Problem passende Körperhaltung verändern! Das würde das Erleben sofort verändern und es bestünde die Gefahr, dass das Problem 'einfach verschwindet'. Gleiches gilt für ein Hinschauen was gerade 'ganz genau passiert', hier, jetzt, im Körper. Auch das ist ein echter 'Problem-Killer'.

leben = lernen

Schon als 'kleine Menschen' lernen wir, wie was 'funktioniert' und bei wem wir wann welche 'Antwort bzw. Kontakt-Reaktion' erwarten können, ... indem wir erleben, wann, unter welchen Umständen, in welcher Situation bzw. in welchem Kontext welche 'Wirkung' folgt.

... ..

= etwas gelernt

wollen +> tun +> Wirkung erleben

= etwas gelernt

wollen +> tun +> Wirkung erleben

= etwas gelernt

wollen +> tun +> Wirkung erleben

= etwas gelernt

... ..

Idee: leben = lernen = neuronale Muster entwickeln, sammeln und ergänzen.

leben <> ÜBERLEBEN

Die Ideen der Polyvagal-Theorie v. Stephen Porges zeigen: **Im Modus ÜBERLEBEN** ist **REFLEKTIEREN keine Option**. Oder anders: Wenn mensch gestresst/IN NOT ist, tut sie automatisch Bekanntes/Gewohntes/Vertrautes, dann ist da **kein Raum für 'neues'**.



Idee: Die vier Farben sollen das 'ErSpüren' der 'vier Modi' des **Autonomen Nervensystem (ANS)** unterstützen und 'unterschiedliches Erleben' leichter an-/besprechbar machen.

Bedürfnisse erfüllt <> Mangel ... NOT

Nicht erfüllte Bedürfnisse 'schmerzen'. Wird der 'Hinweis' gehört bzw. beachtet, klingt der 'Schmerz' wieder ab. ABSICHT: dynamische Balance zwischen den Polaritäten.

Sicherheit

physische Existenz

Ich bin geschützt < > **Ich drücke mich aus**
Nahrung, Kleidung, Behausung Bewegung, Spiel, Sexualität, Tanz

Es geschieht

Ich bin versorgt, genährt, getragen

sicher

Lerngeschichte, Gewohnheiten, Kohärenz



Freiheit

autonome Entwicklung

klar geregelt < > **unbekannt**
Struktur, Ordnung, Regeln & Gesetze ausprobieren, lernen, Feedback erhalten

Ich wirke

Ich mache mein Erleben, beobachte es u. wähle

aufregend

forschen, wachsen, erkunden, mich entwickeln

Bindung

soziale und spirituelle Eingebundenheit

verbunden < > **autonom**
Spiritualität, Vereinbarungen, Gruppe, Familie Zusammenhänge verstehen, wirksam handeln

WIR-ErLeben < > **ICH-ErLeben**
ähnlich, sicher, geborgen, gemeinsam frei wählen, einzigartig sein, ...

Idee: Bleiben wichtige Bedürfnisse lange unerfüllt, kommt unser Organismus IN NOT und das ANS geht in den Modus: ÜBERLEBEN. Hier ist 'Reflektieren' und 'freies Wählen' nicht verfügbar. Nur wenn unser Organismus sich (wieder) körperlich und sozial (im Kontakt mit anderen/m) 'hinreichend sicher' fühlt, wird das ErLeben 'bunt'.

lebendig = rhythmisch & resonant

Wenn die wichtigsten Bedürfnisse hinreichend erfüllt oder, falls das gerade nicht möglich ist, gesehen und anerkannt sind, dann 'fließt' das ErLeben, ... dann 'schwingt' es 'rhythmisch' und 'resonant' in dynamischer Balance ... zwischen BODY, MIND und RELATIONS ... und fühlt sich (meist) 'stimmig' an.

nicht-wissen
nicht-kontrollieren
nicht-zwingen

bunt-erfüllt-zugewandt

leben-lieben-lachen

bio-psycho-sozial

weniger-neutral-mehr

Vorstellung-ErLeben-Geschichte

physikalisches Vertrauen
biologisches Vertrauen
sprachliches Vertrauen

physikalisches Muss
biologisches Muss
sprachliches Muss

Licht
Luft
Liebe

3-KLÄNGE
'Akkorde der
Lebendigkeit'

bejahen-wählen-tun

glauben-lieben-vertrauen

ICH-WIR-WELT

Kopf-Herz-Bauch

schön-echt-gut

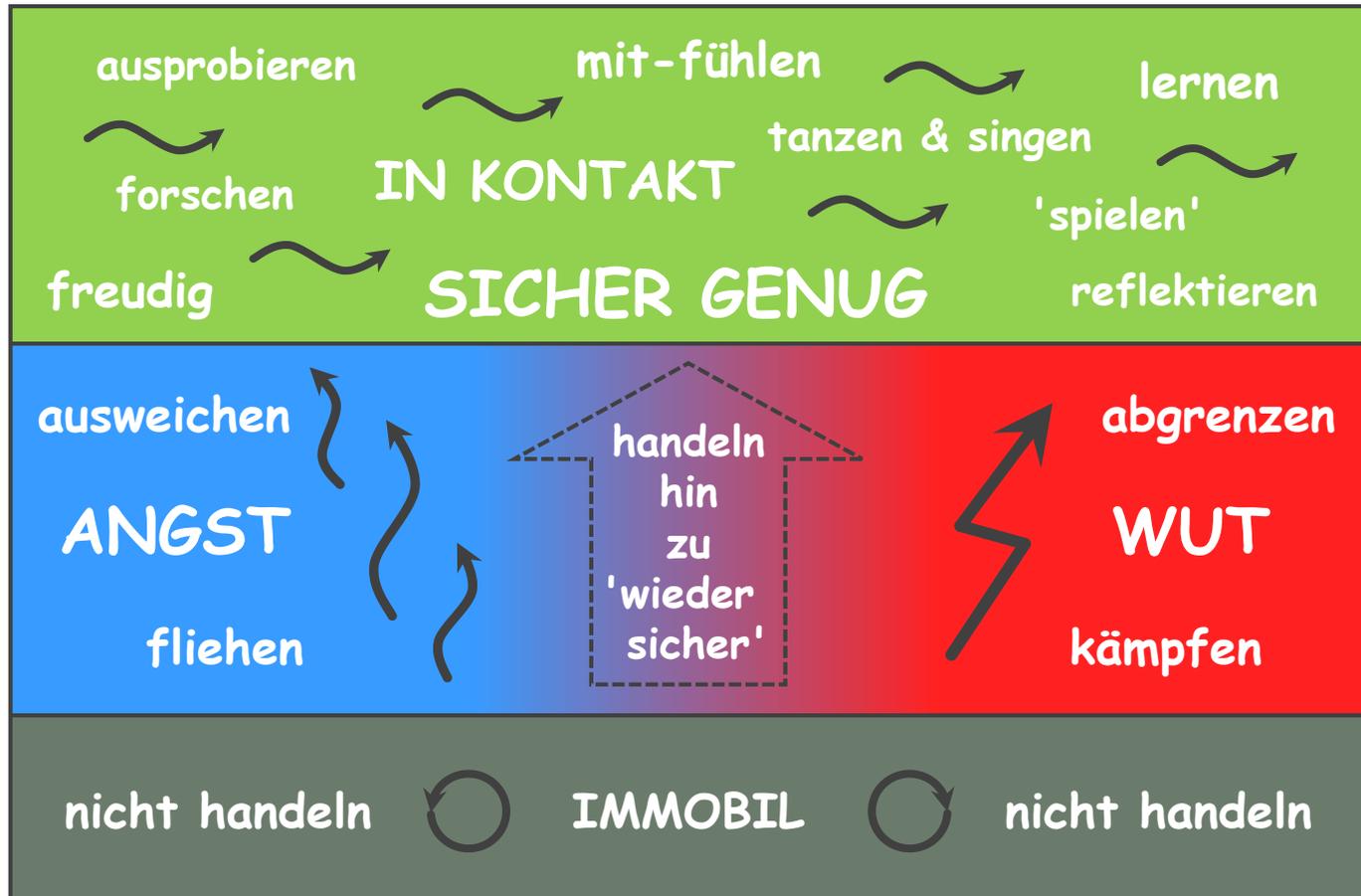
alles kommt - ist da - und geht wieder

Hartmut Rosas **"Wir brauchen mehr Resonanz!"** lese ich als:
"Wir brauchen mehr gespürte und geteilte Lebendigkeit."

Bedürfnisse können als 'Ausdruck von Lebenswillen/-kraft' betrachtet werden (Streben nach dynamischer Balance von Homöostase und Kohärenz), sind sie hinreichend erfüllt, stellt sich ein 'rhythmisches Schwingen', eine 'resonante Lebendigkeit' ein.

Unser 'freundliches Nervensystem' ...

(FNS) regelt 'all das' und will dafür in Kontakt gehen, ausprobieren, forschen und 'spielen', ... es sei denn, es ist gerade IN NOT und mit ÜBERLEBEN beschäftigt,



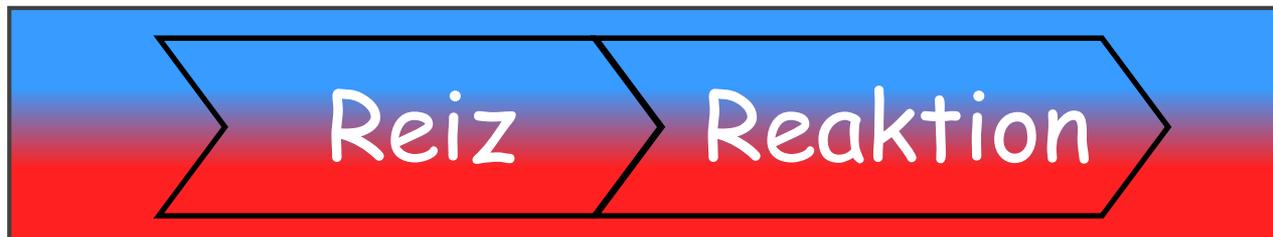
... dann tut es 'alles', um aus dem STRESS wieder raus zu kommen.

Unser 'FNS' will in Kontakt 'spielen' und lernen

Wenn ich mich 'hinreichend sicher' und 'bejaht' erlebe, ... kann ich 'mein Gewissheiten lose halten', ... mich für 'neue Möglichkeiten' öffnen ... und wählen, welche ich ausprobieren und ggf. lerne.



Wenn ich erschöpft/gestresst/in Not bin, 'übernehmen' meine 'gewohnten Muster' die 'Regie'.



Wenn 'meine Identifikationen' bewertet oder negiert werden, erlebt mein FNS das schnell als 'bedrohlich'.



ÜBERLEBEN als Alltag?

Wenn ÜBERLEBEN zum Alltag wird, ist 'Schmerz-nicht-fühlen' oft das 'einzig Rettende'.
In 'NOT-Zeiten' wird das 'gelernt und praktiziert' ... und von Kindern ggf. 'kopiert'.

'Schmerzliches' vermeiden bzw. unreflektiert erinnern wird zu:
Mit der 'Vergangenheit' ringen. & Mich um die 'Zukunft' sorgen.

mich auf mein Wohlfühlen
fixieren, um unerfreuliche
Gefühle 'nicht zu haben'

nur auf die kurzfristige
Wirkung aus sein, keine
'Große Richtung' haben



angespannt, eng
emotional unsicher
psychisch unflexibel
'sich im Kreis drehen'
bzw. 'fest-stecken'

rigide/fest/eng denken:
"So ist es!", "Anders kann es
nicht sein!", "Ich kann das
nicht!", "Ich muss ... !"

Gewohnheiten wiederholen, auch
wenn sie 'nicht wie gewünscht'
oder sogar 'ungesund' bzw.
'ungut' wirken

mich identifizieren mit/fest glauben an:
"Ich bin ... (meine Geschichte)!" / "Ich bin so, weil ... (meine Geschichte)!"

Erfahrung: Ich kenne solches und ähnliches ErLeben aus der ersten Hälfte meines Lebens sehr gut ...
und ich weiß heute: "Lebendig leben ist 'bunter' ;-)"

Welche Resonanz erlebst du?

... hier? ... jetzt? ... während du dir diese 'Bilder & Ideen' anschaust?

Was '**bewegt**' dich gerade?

Welche '**Wirkung**' erlebst du?

Welche '**Muster**' entdeckst du bei dir?

Und? ... spürst du dein '**Sehnen**'?

Wovon möchtest du vielleicht (wieder) '**mehr**' erleben?

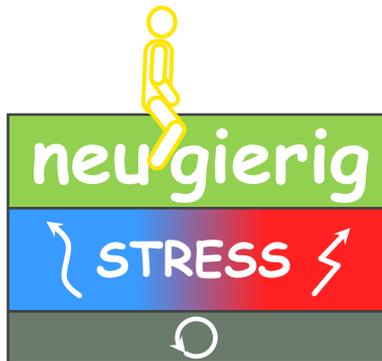
Was willst du (wieder) häufiger **tun**?

Bitte fühl dich frei ... und vom Leben eingeladen, ... jetzt anzufangen,
... z.B. damit, dass du dir jetzt und hier etwas notierst?

Wie kann ich mein ErLeben ändern?

Wenn ich etwas 'Anderes' erleben will, als ich heute/oft gewohnter-/normaler-/üblicherweise erlebe, dann kann ich NEUES ErLeben, ... mit der Formel:

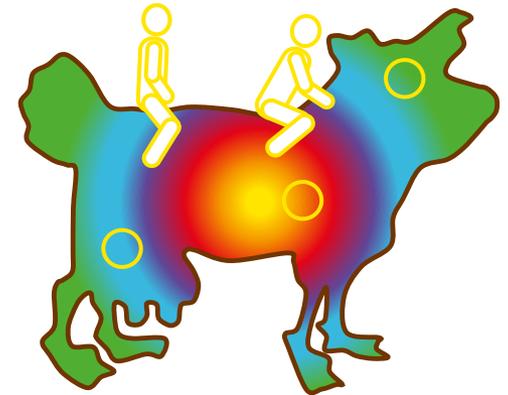
ErLeben reflektieren +> **neu wählen** +> **anderes ausprobieren** = **NEUES ErLeben**



+



=



**freundliches
Nervensystem**

+

**ACT U-Prozess
anwenden**

=

**GewohnheitsTier
achtsam 'geführt,
geleitet, trainiert'**

Wie kann ich 'erwachsen' lernen?

Für mich macht das **REFLEKTIEREN** den Unterschied, der aus meiner Sicht den **UNTERSCHIED** macht: **'erWACHsnes Lernen' = reflektiertes Ausprobieren**

ACTiv lernen = wollen +> tun +> Wirkung erleben +> reflektieren

REFLEKTIEREN = bewusst INNEHALTEN, HINSCHAUEN und BESCHREIBEN:

Wer hat was, wann, wie und mit welcher Absicht getan? Und wer hat anschließend welche Wirkung erlebt?



REFLEKTIEREN öffnet den Raum, **ERLEBTE WIRKUNGEN**, auch 'schmerzliche', **ANZUSCHAUEN** und ggf., 'ANDERS' zu erklären. So oder so öffnet es die Möglichkeit, **NEUES** auszuprobieren und 'NEU-Land' zu erkunden.

Mit 'Schmerzlichem' anders umgehen

... ist kontra-intuitiv ... und möglich, ... nicht immer leicht ... und lernbar



Grund-Idee: Schmerz gehört zum Leben dazu, Leiden (schmerzliches "Schmerz nicht haben wollen") ist optional.

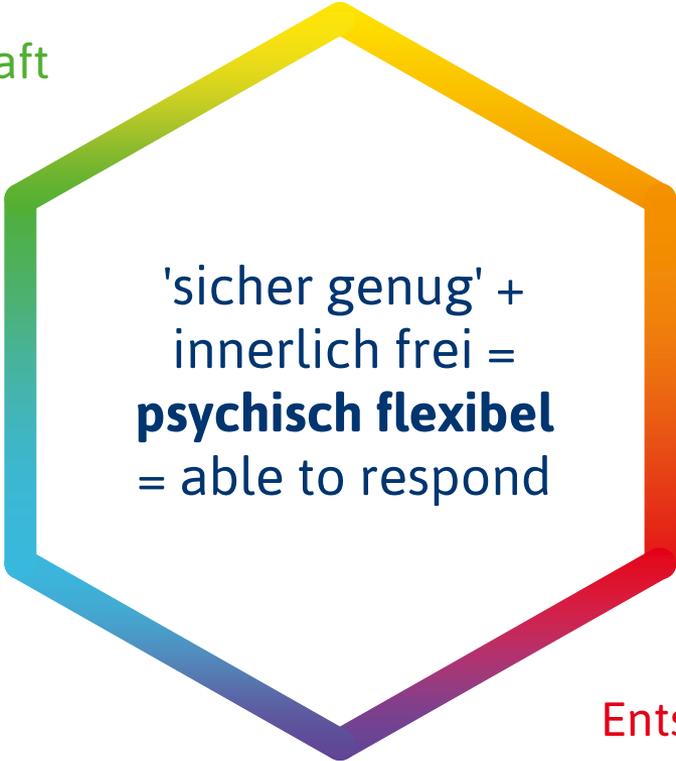
ACT-Hexaflex mit 6 Kern-Fähigkeiten

Present Moment Awareness | Gegenwärtigkeit
hier und jetzt ganz da sein

Acceptance | Fühlbereitschaft

auch Unerfreuliches
ganz fühlen/bejahen

Ausrichtung | **Values**
wählen, was ich jetzt
und auch langfristig
wichtig mache



'sicher genug' +
innerlich frei =
psychisch flexibel
= able to respond

Gedanken und Erleben
locker halten

Defusion | innerer Abstand

entschlossen forschend
ausprobieren & 'spielen'

Entschlossenheit | **Commitment**

mich von meinem Erleben unterscheiden
Beobachter-Selbst | **Self as Context**

ACT U-Prozess im Überblick



ACT PROZESSE

hier & jetzt bemerken
Gedanken anschauen
bejahend fühlen

WorldCopyLeft 2023:
Martin Bonensteffen

ACT = Acceptance and Commitment Therapy
= Achtsamkeits- und Commitment-Training

Inhalt

ACT PROZESSE

engagiert neu tun
Richtung/Werte wählen
sich selbst beobachten

Vers. 23.13
actpraxis.de

ACTiv lernen mit dem U-Prozess

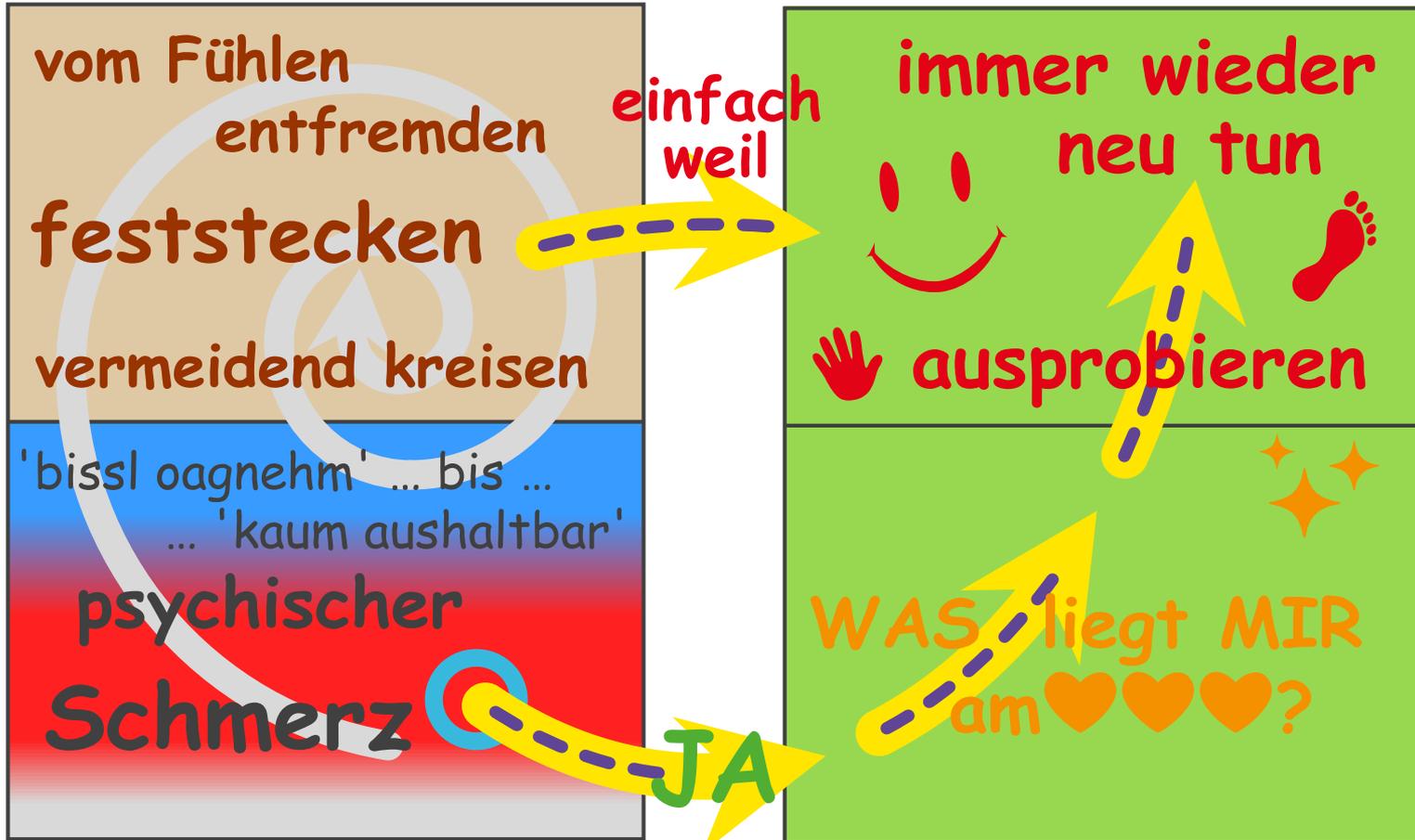
= **BEMERKEN** & **BEJAHEN**, was hier und jetzt passiert +>
WÄHLEN, was ich jetzt von **HERZEN** wichtig machen will
+> (**IDEEN** finden +> nicht-wissend und 'spielerisch'
forschend **AUSPROBIEREN** +> **WIRKUNG SPÜREN**)
+> (bejahen, was passiert ist +> ErLeben forschend
REFLEKTIEREN +> Erkenntnisse ernten)
+> im nächsten Moment wieder **NEU WÄHLEN**

ACT - Acceptance and Commitment Therapy - Achtsamkeits- und Commitment-Training

ACT im Alltag

statt **weg von** 'Autsch'

hin zu 'mir wichtig'



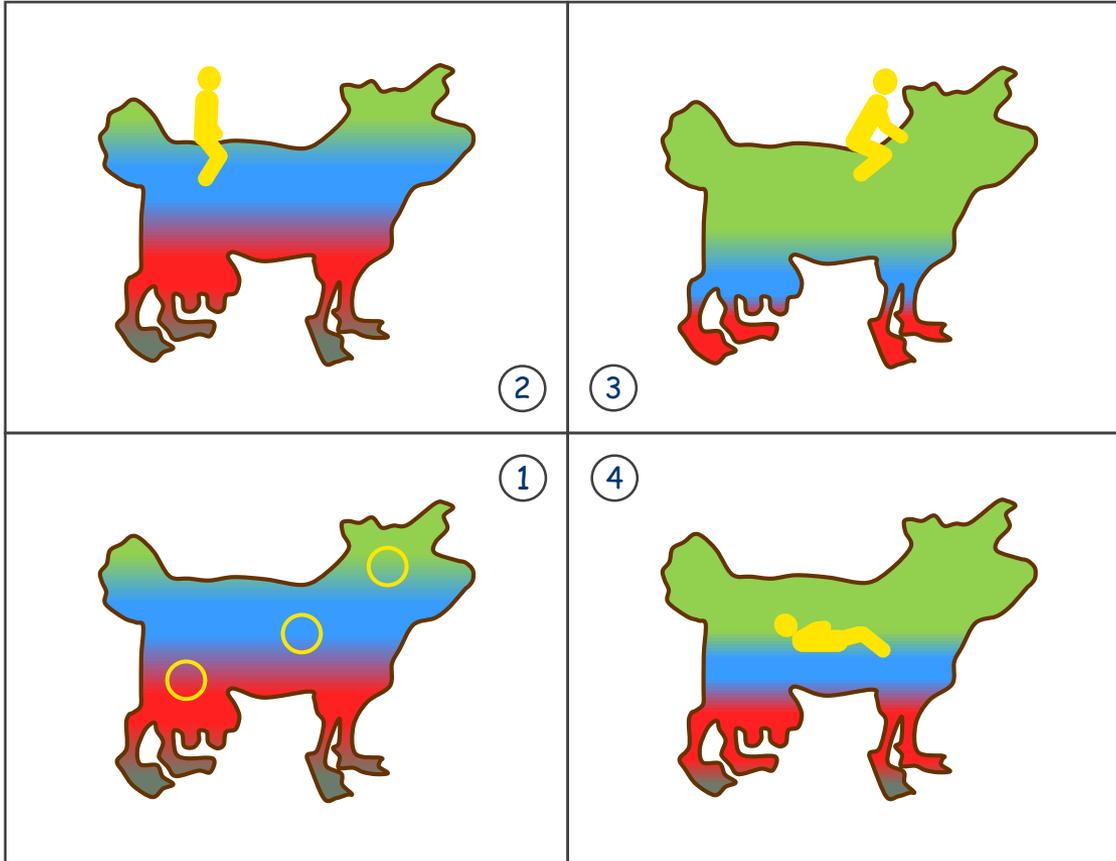
 nicht haben wollen

 mit ACT

Ich kann neue ErLebens-Muster lernen ...

UND automatische, gewohnte Prozesse sind immer schneller und meist stärker

bewusst
(achtsam fokussierte
Aufmerksamkeit)



nicht bewusst
(nicht fokussierte
Aufmerksamkeit)

automatisch
(gewohnt, geübt, gelernt)

gewollt
(absichtlich, ACTiv gewählt, ...)

Lernprozesse

④ neue ErLebens-Muster (Denk-, Fühl- u. Verhaltens-Muster) werden sicher (wie im Schlaf) getan, angewandt, ausgeführt, umgesetzt, ... (implizit wissen)

③ bewusst, willentlich, selbst-bestimmt/-gewählt, transformatorisch (explizit forschen, lernen)

② bewusst, meist fremd-/bestimmt/gelenkt/gesteuert (implizit lernen)

① unbewusst, automatisch, meist fremdbestimmt (implizit 'noch' nicht wissen)

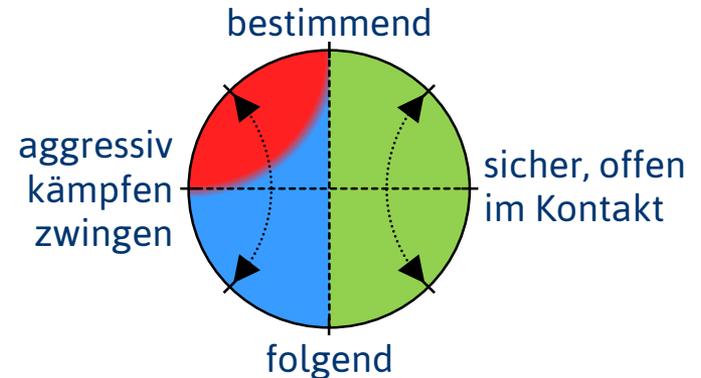
Und meine Beziehungen?

Wenn ich in meinen 'Beziehungen' etwas 'ändern' will, kommt die 'Resonanz' hinzu ...
zusammen mit den 'Antworten/Gewohnheiten/Reaktionen' meines Gegenübers ...
so wie den jeweiligen 'natürlichen Beharrungstendenzen'.

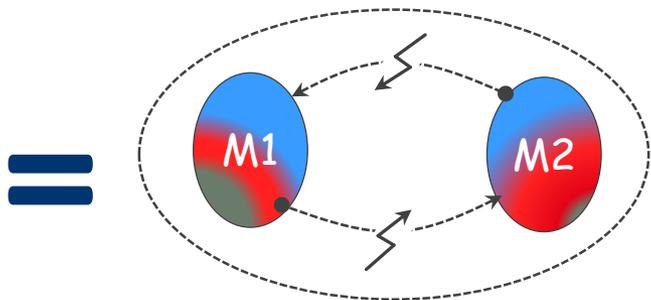
freundliches Nervensystem



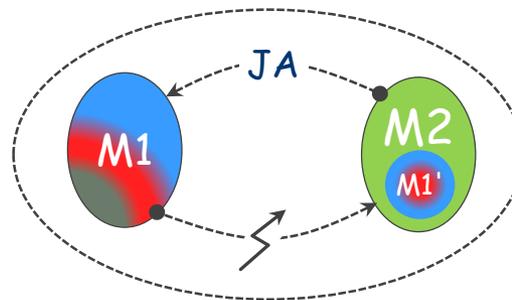
Resonanz-Kreis



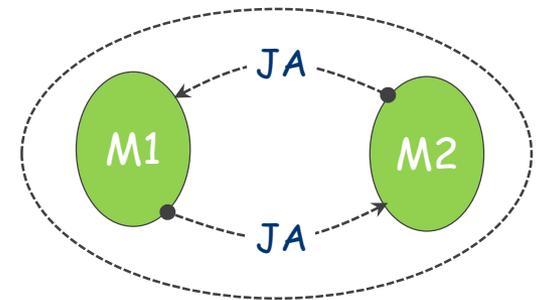
gelingende Kommunikation



Kampf = gewinnen <> verlieren



GFK = mitfühlen



AutopoiEthik = bejahen

Was will und kann 'Begleitung' leisten?

Prozessorientierte, nervensystembasierte und traumainformierte Begleitung, so wie ich sie verstehe und anbiete, ...

... will , dich beim 'grün werden' oder 'grün bleiben' unterstützen, ... dir so ein 'sicheres, spürendes Reflektieren' ermöglichen ... und dich dann 'deine eigenen Lösung' finden lassen, ... die dein Körper oft schon 'kennt'.

... ermöglicht dir, 'hemmende Lebens-Geschichten' neu zu 'schreiben' ... und so wieder mit deinen Ressourcen in Kontakt ... und in Bewegung zu kommen.

... schafft und hält den Raum, damit du 'Schmerzliches' aus der Vergangenheit anschauen und wählen kannst, ... was du daraus 'lernen' willst ... und es dann 'los lassen' kannst.

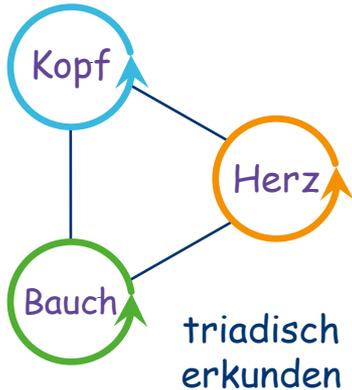
... 'geht mit dir', während du heraus findest, was du wirklich wirklich willst, ... unterstützt dich beim 'immer wieder neu wählen' ... und 'ermutigt und stärkt' dich, während du dich in diese Richtung aufmachst.

Und: Wenn du dich fragst, ob das, was dich gerade beschäftigt, so auch 'Raum' bekommen könnte, dann sprich mich bitte an. In einem dialogischen Gespräch finden wir das zügig heraus.

Grund-Übung I ⇒ das NEUE verkörpern

⇒ ausprobieren ⇒ Wirkung direkt erleben

Perspektiven-Generator



THE WORK

4 Fragen + 1 Umkehrung
Wie wirkt die Idee?
Im Körper?



Beispiele aus der OpenSource-Sammlung unterschiedlichster Formate: von 5-Finger-Medi über 3 Plätze und THE WORK bis zur freien autopoietischen Verkörperungsarbeit (s. n. Folie).

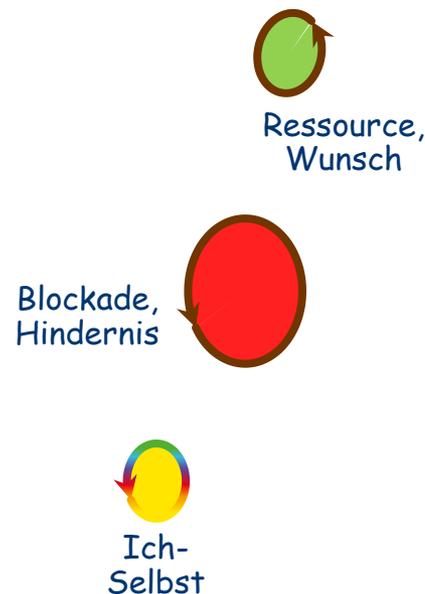
Grund-Übung II ⇒ das NEUE verkörpern

⇒ Problem/Anliegen miteinander reflektieren und verkörpern
⇒ **andere Wirkung direkt erleben**

Kreise(n)



AutopoiEthische Verkörperungen



Leiter der GFK



Beispiele aus der OpenSource-Sammlung ... mit Fokus auf Beziehungen, ... in mir und nach 'außen'.

5 Einladungen für gelingendes Lernen

E 5: Ich erlaube mir, mir **Zeit** zu **lassen**,
um mich **daran** zu **gewöhnen**.

E 4: Ich erlaube mir, **Fehler** zu **machen** und
mit meinem '**Scheitern**', zu **spielen**.

E 3: Ich erlaube mir, es so **langsam** zu **tun**, dass
ich es **bewusst** **ausführen** kann.

E 2: Ich erlaube mir, zu **forschen** und es **neugierig**
und **in kleinen Schritten**, **auszuprobieren**.

E 1: Ich erlaube mir, **neugierig** zu **sein** und das zu
lernen, was mich **interessiert**.

ErLeben kann 'bunt' und 'erfüllt' sein

mich über **andere**, langfristige **Wirkungen** freuen

lebendig mein **JA** leben

reflektieren

mit **neuen** Möglichkeiten

'spielen'

wählen, was mir **von** ♥♥♥ **wichtig** ist

mutig

weiter **'dran'** bleiben

den **nächsten Schritt**

ausprobieren

forschend

Zusammenfassung

Das LEBEN lädt uns ein, "rhythmisch resonant lebendig zu sein", ... ACT & Co. laden ein, das forschend und konkret zu leben ... und ich lade ein, gemeinsam zu erkunden:
"Wie machen wir das ganz praktisch?" ... "In unserem oft 'übervollen' Alltag?"
... und dabei folgende Ideen zu nutzen:

Ich bin in dem Moment frei, in dem ich die Verantwortung für meine Aufmerksamkeit übernehme. Dann habe ich die Wahl ... und bin auch frei, sie nicht zu 'nutzen'.

ErLeben-als-verwobenes-Geschehen-betrachten öffnet neue Möglichkeiten.

Wir Menschen sind 'im Grunde gut' und am liebsten 'freundlich im Kontakt'.

Mein ErLeben habe ich gelernt, ... 'ganz oft' einfach 'kopiert' ... und kann es ändern.

Ich kann 'neue Muster' lernen ... UND:

Die GEWOHNTEN sind immer schneller und meist stärker, vor allem, wenn ich IN NOT komme und mein Nervensystem auf ÜBERLEBEN umschaltet.

Ich kann meinen Körper 'bewegen' und etwas 'tun' ... unabhängig davon, was gerade mental & emotional in mir 'passiert'.

Gemeinsam geht es (meist) 'besser'.

UND: Lernen, kann nur eingeladen werden!!!

Anfangen

Bist du freudig/glücklich/zufrieden? Ist alles im Fluss? In einem Fließen, mit dem du einverstanden bist? Ist 'grundlos vergnügt' die Grund-Farbe deines Erlebens?

Wunderbar, ... ich möchte dir zurufen "Mach weiter so." ... und auch: "Ich freue mich, mit dir gemeinsam in 'geteilter Lebendigkeit' unterwegs zu sein ;-)" ... und falls wir uns 'unterwegs' gelegentlich einmal (wieder) begegnen, freue ich mich schon jetzt auf den Austausch ... und auf eine herzlebendige Umarmung.

Und wenn du gerade anderes erlebst, ... vielleicht sogar so etwas wie 'Kreisen', 'Schwere' oder 'Feststecken', ... dann probier doch mal aus, hier und jetzt einen 'ersten Schritt' zu machen ... und mit den Ideen dieser Sammlung zu 'spielen' ...

Ich bin zuversichtlich: Du hast alles, was du dafür brauchst, ... hier, jetzt in diesem Moment ... du könntest z.B. direkt die Idee(n) aufschreiben, die dir gerade eben, ... oder vorhin beim Schauen, ... gekommen sind.

Es gibt wenig, das schneller wirkt, als 'Gedanken aufs Papier' zu bringen.

Als nächstes ... oder auch alternativ, ... könntest du **dir ein Zeitfenster öffnen** in dem **du etwas 'ganz Neues/ Ungewöhnliches/Überraschendes' tust**, ... einfach so, ... weil du es kannst ... und es so gewählt hast:

Z.B. 5 Min auf dem Sofa sitzen und wirklich 'nichts' tun -- für 15 Min aus dem Haus gehen und 'ziellos spontanen Impulsen' folgen --- irgendwo lang gehen, wo du vorher noch nie gelaufen bist -- eine Nacht im Freien verbringen -- für exakt 10 Min 'aufräumen' -- die Unterwäsche 'auf Links gedreht' anziehen -- 3 Menschen ohne Grund anlächeln -- eine 'gewohnte Strecke' rückwärts gehen ...

ENTSCHEIDEND ist allein DEIN ERLEBEN: "Ich kann wählen! Ich kann mit meinen Händen, meinen Füßen und meinem Mund etwas tun! Und: Ich kann jeden Moment Wirkung 'neu' erleben."

Bitte fühl dich eingeladen

Diese PDF lädt ein, mit meiner Sicht auf die 'Ideen-Welt von ACT & Co.' in Kontakt zu gehen und auch dazu, mit mir in einen dialogischen Austausch zu kommen:

... zu deinem ErLeben mit diesen Ideen, deinen Fragen dazu, z.B. zu 'Quellen' und auch zu deinen Ideen zur Darstellung bzw. zur 'Erweiterung der Sammlung'.

... zu meinen Angeboten ... oder auch dazu, wo wir vielleicht 'zusammen wirken' können.

Und ich spreche diese Einladung auch aus, weil ich die Erfahrung gemacht habe:

"Ideen 'vermehrten sich' und werden 'besser', wenn wir sie teilen und sich 'befruchten' lassen 😊"

Welche Resonanz hast du dazu? Oder anders: Was willst du jetzt tun? Mit mir? Für die Ideen?

- **Mit 'uns' forschen?** Dann schau doch mal, ob du auf actpraxis.de/mitmachen etwas findest, wo du mit mir/uns forschen, wo du mitmachen oder dich einbringen möchtest.
- **Mir etwas schreiben?** Gern per Email an martin@actpraxis.de oder via Signal- bzw. WhatsApp (Nr s.u.)
- **Mit mir sprechen?** Ruf mich gern direkt an: **+49-177-7461316**. Wenn es passt, sprechen wir gleich ... oder, wir finden zügig einen Termin.
- **Schenkend beitragen?** Haben dich diese Ideen inspiriert? Und möchtest du ihre Verbreitung und Umsetzung unterstützen? Dann fühl dich herzlich eingeladen, mir dafür Geld via PayPal zu schicken. Jeder Betrag ist willkommen 😊 ... und ich werde ihn genau hierfür nutzen.

Mitmach-Ideen

Wenn du dich jetzt fragst, was wir vielleicht 'miteinander tun' oder 'spielen' können, dann mag ich dir folgende Ideen als 'Inspirations-Quelle' anbieten.

Du könntest:

mich für eine
'Problem-Klärung'
buchen

zu mir in einen
'Workshop' kommen

mich an jemanden 'mit
Bedarf' vermitteln

mit auf
'Forschungs-Reise'
gehen

im 'Dialog mit mir/uns'
herausfinden, was du
'wirklich wirklich willst'

mich in deinen
'Freundeskreis'
einladen

mich für eine DYNAMISCHE
KONFLIKT-MEDIATION
anfragen

dich 'coachen' bzw.
'begleiten' lassen

mich für einen
Vortrag anfragen

bei mir ein
'Retreat' machen

mit mir gemeinsam diese
Ideen 'verbreiten'

mich einladen, in
deinem Projekt
mitzuwirken

Goethe sagt dazu: Was immer du tun kannst, oder erträumst tun zu können, beginne es. Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft. Beginne es jetzt.

Wofür mache ich das alles?

Ausgehend von einer **ETHIK DES BEJAHENS**

erforsche, entwickle und vermittele ich seit vielen Jahren Ideen als "Landkarten, Wegweiser u. Samen-Tüten" zusammen mit "bewährten Vorgehensweisen" um unserer menschliche:

RESPONSE-ABILITY

zu entwickeln bzw. zu regenerieren & zu stärken für mehr:

SELBSTWIRKSAMKEIT & VERBUNDENHEIT

Mein Leitstern/Sehnen/Wofür? ist dabei:

"Ich will lebendig und bejahend leben. Ich will menschlich verbunden und innerlich frei mein Leben und meine Beziehungen 'gesunden & gestalten'. Und ich will 'diese Ideen' mit anderen leben, gemeinsam weiter entwickeln und 'in die Welt tragen'. Letztlich will ich '**Vertrauen in das Leben**' mit anderen teilen ... und unseren Kindern vorleben, ... so dass auch sie das (wieder) lernen können."

Was immer du tun kannst
oder erträumst tun zu können,
beginne es,
Kühnheit besitzt Genie,
Macht und magische Kraft,
Beginne es jetzt.

Johann Wolfgang Goethe

online

Inhalt



Danke