

# Winter-Forschungs-Reise

## FREUNDLICHE RESPONSE-ABILITY

frei, erfüllt und verbunden leben



## Grundidee

Die dunkle/stille/ruhige Jahreszeit nutzen und miteinander 'spielerisch' die Fragen bewegen: "Wie arbeitet/funktioniert/operiert unser Nerven-System? – Wieso wirkt »kein Kontakt« oft so unangenehm bis schmerzlich? – Und wie gelingt 'echte Begegnung' immer wieder neu?"

Hierfür wollen wir: ① 'spüren & schauen', was 'in uns' und 'zwischen uns' passiert. ② Lernen, wie wir unsere Nerven-Systeme beruhigen können, um häufiger 'ganz da' zu sein. ③ Erkunden welche Rolle unser 'Hören & Sprechen' dabei spielt. Kurz: Wir werden impathisch, dialogisch & 'spielerisch' experimentieren, forschen & improvisieren und dabei entdecken, wie wir immer wieder neu warm & mitfühlend wählen können, was wir als nächstes 'ausprobieren'.

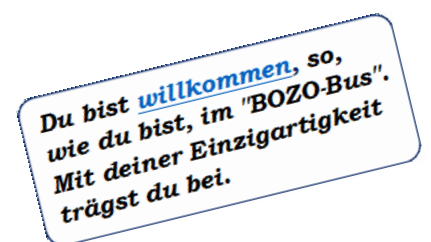
## 3 Leitgedanken

- Jenseits der Ideen von falschem Tun oder richtigem Tun liegt ein Feld, ... *dort begegnen wir uns.*
- Zwischen Reiz und Reaktion bin ich frei!  
*Immer! ... wenn ich 'grün' bin ;-)*
- Es gibt nichts 'Gutes', ... außer: Mensch tut es! ... UND  
*Es gibt nichts 'Schlechtes', ... außer: er 'spricht' es.*



## Leitfragen

- Was liegt mir wirklich 'am Herzen'?
- Welche 'beste Version' von mir will ich leben?
- Gerade auch mit meinen/unseren Kindern?



## Mitforschende

Im BOZO-Bus ist Platz für **ca. 8 Mitforschende**, die 'genau DAS' wollen (s. 'Ausrichtung' a.d.n.S.) und die dabei das Wohl 'unser aller Kinder' (klein & groß) im Blick haben, ... plus Martin B. als Prozess-Begleiter, Gastgeber und Experte für konkret anwendbares Nerven-System-Knowhow.

**UNTERWEGS** die **Gemeinschaft** der Forschungs-Gruppe erleben und sich unterstützt fühlen.

## Termine & Zeiten

**ZUSTIEG** in den BOZO-Bus noch einmal möglich am: **Mo 9. Dez.**

**WEITERE TERMINE** **Mo 16.12.** | 06.01. | 20.01 | 03.02. | 17.02. | 03.03. | 17.03. | (optional 31.03)

**BEGINN** jew. **19:00 Uhr** online auf Zoom **DAUER** **ca. 2,5 h** inkl. Körper-Übungen & Pause

# Winter-Forschungs-Reise

## FREUNDLICHE RESPONSE-ABILITY

frei, erfüllt und verbunden leben

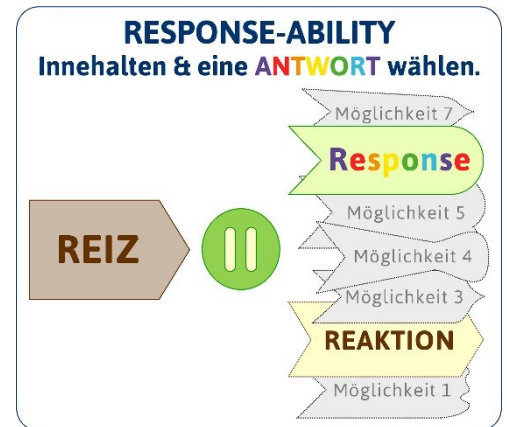


## Struktur

**8 FORSCHUNGS-TREFFEN** Wir treffen uns 14-tägig und forschen dialogisch & spielerisch miteinander.

**UNTERWEGS** Zwischen den Treffen 'experimentiert/ forscht/spielt' jeder: im eigenen Alltag, ... auch damit, wie es gelingen kann, sich dabei 'von der Gruppe' unterstützt zu erleben.

**GEMEINSCHAFT** In **Buddy-Gesprächen** gibt es die Möglichkeit, 'Anliegen/Fragen/Themen' zu bewegen und miteinander zu praktizieren, zu spielen und zu 'üben'. Und eine **Chat-Gruppe** wird Austausch und Mitteilen ermöglichen sowie spontanes Hören-&Gehört-Werden zu zweit.



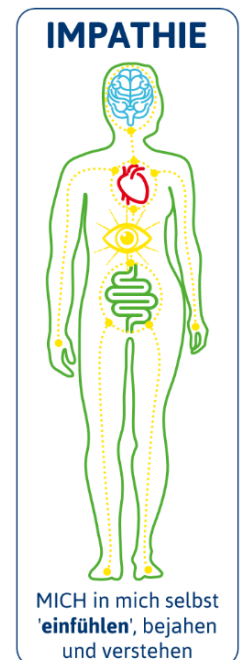
## Ausrichtung

**Mit dem Atem als Quelle, den eigenen 'Kontakt-Mustern' spielerisch auf die Spur kommen. – Sie alle bejahen und dann, Neues ausprobieren, mit dem Fokus auf dem, was ich beibehalten, entwickeln oder stärken will. – Dabei in der Gruppe 'auf eigenen Füßen' stehen & gehen, wirklich hören und wirklich gehört werden und so Freiheit in Verbundenheit & Fülle leben.**

Dafür beruhigen wir unsere Nerven-Systeme, ... trainieren unsere IMPATHIE, und unser MITGEFÜHL ... und erleben, wie gut es tut und oft sogar 'glücklich' macht, wenn wir uns für etwas anstrengen, das wir selbst gewählt haben.

**FOKUS** Ausprobieren, Experimentieren & Spielen, ... die Wirkung jetzt & hier konkret erleben/erfahren/spüren ... und dann immer wieder neu reflektieren: "Was war hilfreich? ... und was probieren wir nächstes mal anders?"

**INPUT** Bilder & Ideen zu unserem Nerven-System und zur AutopoiEthik ... plus **OpenSource-Landkarten & -Werkzeuge** zu ACT+, zum DIALOG und zur GFK+ ... sowie zahlreiche Experimentier-Anleitungen.



## Mitmachen & Beitragen

**MITFORSCHEN** kann jede:r, die/der 'genau das' will und die/der bereit ist, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ... für die eigene Aufmerksamkeit ... und den eigenen 'Schmerz'. Welchen **FORSCHUNGS-BEITRAG** ich mir wünsche und wie du **DAZU KOMMEN** kannst so wie alle deine anderen **FRAGEN** bespreche ich gern mit dir im persönlichen Gespräch.

## GESPRÄCH VEREINBAREN

Via [martin@actpraxis.de](mailto:martin@actpraxis.de) oder über +49-177-7461316 (Anruf, Signal- o. WhatsApp-Nachricht)