

Workshop (Prototyp)

„Das große C

mit Liebe betrachten, integrieren, in die Zukunft schauen“

Ein vager Versuch, ein Experiment, sich einem komplexen Thema zuzuwenden

Immer wieder passiert es der Alltag erfährt eine Unterbrechung,

es ist wieder da, das Thema Corona.

Das Leben weist uns darauf hin, dass wir etwas offen haben im Umgang damit, im Umgang mit uns.



Versuche der Reflektion reichen bis jetzt meist nicht aus, dass die Wunden sich schließen können, wir entspannt bleiben, wenn wir über diese Zeit sprechen.

Deshalb wage ich es einen Raum anzubieten, in den ich Menschen einlade zurück zu schauen, sich zu zeigen mit ihrem Erleben und die bereit sind, das Erfahrene in Zukunftsbitten münden zu lassen.

Zu Beginn schaffen wir uns einen geschützten Raum und setzen gemeinsam den Rahmen. Was braucht jede/r um sich sicher zu fühlen und um in Verbindung zu bleiben mit sich und den Anderen.

Der Faden durch den Workshop

Check-in: wer ist dabei

- HEUTE und HIER
- RÜCKSCHAU ZDF
wir erinnern uns und tragen wichtige Ereignisse zusammen. Dafür kann jede/r Zeitungsartikel, Fotos und Ähnliches im Sinne von „Zeugen“ mitbringen.
- ERINNERN individuell
Wir tauchen mit einer Schreibübung in unser individuelles Erleben ein.

Pause

- Kreatives Verdichten und ESSENZgewinnung

Oder hier die PAUSE, je nach Dynamik

- AUSTAUSCH
Wir achten auf die emotionale Intensität und regulieren uns mit den im Vorfeld besprochenen Strategien.
- BEDAUERN und DANKBARKEIT
- Bitten und Wünsche an die Zukunft, die wir in unser Bewusstsein einbinden

CHECK-OUT: wie gehe ich nach Hause und gehe ich einen nächsten Schritt?