



Atelier: Die Kunst des Zuhörens: Mut & Verantwortung

Eigentlich wissen wir alles über Konflikte und wie wir diese lösen könnten oder wollt. Dennoch gelingt uns die Umsetzung immer wieder mehr schlecht als recht. Irgendetwas ist da, in uns, das uns einen Strich durch die Rechnung macht. Etwas, das meist mehr mit uns selbst als mit dem anderen oder den Umständen zu tun hat. Was, wenn es uns gelingen würde, uns selbst etwas mehr zu de-kodieren? Wenn wir, bevor wir vom andern erwarten uns zuzuhören, wir uns selbst zuhören würden?

Der erfahrene Mediator und Pionier im Bereich der Nervensystem-basierten und Trauma-informierten Konflikt-Transformation Daniel Remigius Auf der Mauer nimmt uns mit in eine aufwühlende Reise, die unter die Haut geht, hinein in die komplexen neurobiologischen Zusammenhänge von Konflikten und wir dürfen praktische Methoden testen, die uns helfen, die Konflikt-Ursachen unseres Verhaltens zu erkennen.

Ziele	Praktische Übungen und Methoden kennenlernen, die uns helfen, <ul style="list-style-type: none">- Konflikte in ihrer Tiefe zu verstehen,- uns weniger von uns selbst überwältigt zu fühlen,- den eigenen Handlungsspielraum zu vergrössern, nicht mehr reagieren sondern wählen können- uns selbst und dem andern besser zuzuhören.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- neurobiologische Grundlagen von Konflikt: emotionale Überwältigung & Projektion- Loop of understanding: ein praktisches Konfliktinterventionstool- Co-Regulation: die Integration von negativen Emotionen in Konflikten- Konflikt-Transformation in der organischen Geschwindigkeit des Nervensystems- Die Ursache von Konflikten erkennen- Achtsamkeitspraktiken
Zielgruppe	Alle Interessentinnen und Interessenten
Leitung	Daniel Remigius Auf der Mauer
Datum	Donnerstag, 12. August und Freitag, 13. August 2021 / Von 14.00 bis 16.30 Uhr
Kursort	Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
Kosten	Fr. 120.00 für 1 Nachmittag (inkl. Kulturprogramm)
Anforderung	Ausreichend Deutschkenntnisse