



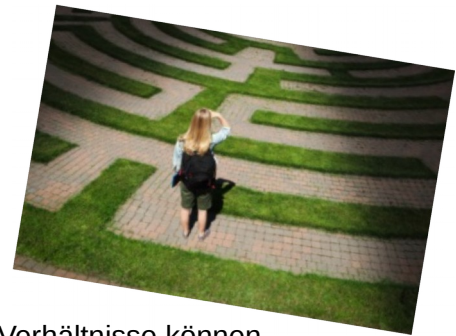
## Sich Entscheiden zum Neuen: „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ....“

... klagt der melancholische Doktor Faust bei Goethe - und vielleicht sind es sogar mehr als zwei - doch schon viel früher weiß Meister Eckhart "Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen."

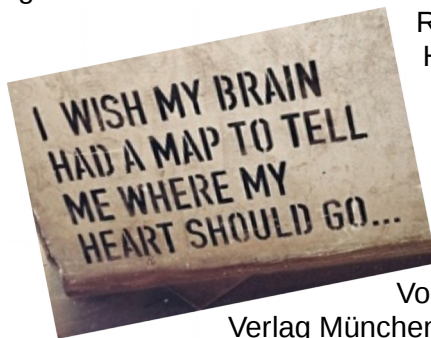
Wie leben wir unsere Freiheit, die darin besteht, dass wir im Grunde immer eine Wahl haben? Wie treffen wir unsere Entscheidungen, insbesondere wenn wir „irgendwie“ spüren, dass etwas beendet und etwas Neues begonnen werden muss. Der vernunftorientierte Aufklärer Immanuel Kant ahnt: „Unser Entscheiden reicht weiter als unser Erkennen.“ Mit einem rationalen Abwägen diverser Für und Wider auf langen Listen oder gar einem rein disziplinierten Durchsetzen rationaler Erkenntnisse gegen „das Fleisch“ scheint es also nicht getan zu sein.

### Gehen wir Frauen anders an Entscheidungen?

In diesem Workshop gehen wir jedenfalls davon aus, dass kluge Entscheidungen unsere Selbstsicherheit brauchen, die auf einem möglichst bewussten Benutzen unseres emotionalen Erfahrungsgedächtnisses beruht. Die Arbeit mit dem Körper als „Bühne der Gefühle“ (Maja Storch) kann die Tür zu dieser Ressource sein. Dafür nehmen wir uns an diesem Wochenende Zeit und Mühe, denn die braucht es, um möglicherweise diffuse Gefühle zu klären und sie mit der Analyse unseres Verstandes in Einklang zu bringen. Soziale Verhältnisse können wir dadurch nicht kurzfristig verändern – das kann nur politisches Handeln. Aber eine deutliche Vision dessen, was wir wollen, was uns unser Eigen-Sinn sagt und unser psychisches Wohlbefinden ist keine schlechte Voraussetzung für eine erweiterte Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.



Angelehnt an Theorie und Praxis dem Embodiment und die Arbeitsweise des Züricher Ressourcenmodells nutzen wir die psychodramatische Herangehensweise mit Körper- und anderen Bildern, um uns in unserer Selbstsicherheit in diesem Sinn zu üben, uns gegenseitig zu begleiten und zu unterstützen.



Zur Vorbereitung:

Maja Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen.

Von Bauchgefühl und Körpersignalen. 5. Auflage 2013, Piper

Verlag München, auch: <http://www.zrm.ch>

Wer Lust hat, kann schon mal den darin enthaltenen Test machen: "Welche Entscheidungstyp bin ich" (Anhang)

Leitung: Jutta Heppekausen, Psychodramaleiterin (Institut für Psychodrama Ella Mae Shearon, Köln), Supervisorin (M.A. Supervision), Theaterpädagogin (Akademie Remscheid), wissensch. Mitarbeiterin Päd. Hochschule Freiburg

<b>Termin:</b>	30.10. – 01.11.2015
<b>Ort:</b>	Waldgasthof Wachtküppel, Gersfeld/Rhön, <a href="mailto:info@wachtkueppel.de">info@wachtkueppel.de</a>
<b>Kosten:</b>	Übernachtung + Vollpension 101 € plus Seminarkosten nach TN Zahl
<b>Anmeldung:</b>	bis spätestens 11. September an <a href="mailto:anja.diegmueller@igmetall.de">anja.diegmueller@igmetall.de</a>
<b>wichtig:</b>	maximal 16 Frauen können teilnehmen