



2. Seminar „Aufrecht und einander zugewandt“ – nach welchen Werten wollen wir leben?

Gerade in aufwühlenden Zeiten ist es wichtig miteinander zu reden. Kontrovers, aber mit Respekt. Einander zuhören. Im Gespräch bleiben. Davon lebt Demokratie. (Bundesminister Habeck)

Die multiplen Krisen können, zusammen mit unseren persönlichen Themen, gerade viel zu verarbeiten sein. Es geht darum, damit so umzugehen, dass wir daran wachsen, reifen und konstruktive Schritte gehen.

In diesem Seminar üben wir, den wertschätzenden Blick auf uns selbst zu richten. Wie kann ich flexibel und sicher in mir selbst sein? Wie kann ich innere Stärke und intuitives Wissen unterstützen? Wie kann ich den Mut finden, den eigenen Weg zu gehen? Wie den Mut finden, sich unverstellt zu zeigen und sich zu vertreten? Und wie offen und aufgeschlossen für das Gegenüber sein?

Wir üben den empathischen Blick auf unser Gegenüber. Öffnen wir uns dafür, die Innenräume der* jeweils anderen wahrzunehmen – der Soziologe Hartmut Rosa spricht von Resonanz - können wir uns verständigen. Uns wirklich zuhören, miteinander statt übereinander reden, auch unterschiedliche Sichtweisen als bereichernd erfahren, uns unvoreingenommen und achtsam aus-einander-setzen. Konstruktiv streiten. Vertrauen stärken. Neue Lösungen und tragfähige Kompromisse finden.

Es ist notwendig uns darüber zu verständigen, nach welchen Werten und Prinzipien wir leben wollen, jeder für sich und gemeinsam.

Demokratie bedeutet, eine lebendige Beziehung zu uns, zu anderen, zu der Natur ins Zentrum zu stellen. Es geht um eine Veränderung der Haltung, der Mentalität.

Das Seminar zielt darauf, die Wertschätzung für sich und andere als grundsätzliche Haltung im Denken, Fühlen und Handeln einzuüben; uns verbunden zu fühlen, um mit schnellem Wandel klar zu kommen. Unser Empfinden von Ruhe, Fülle und Beziehungsfähigkeit zu stärken. Und darin zu unterstützen, heilsame nährnde Umfelder zu schaffen – im Privatleben, im Beruf, in Schule, Uni, Ausbildung, im Alltag. In der Gesellschaft.

Ort und Termin: Göttingen /Nds., Samstag und Sonntag, **19. und 20. Oktober, 11-18 Uhr und 10-16 Uhr**

Trainerin: **Anna Heidrun Schmitt**, Kommunikationstrainerin & Coach, Göttingen

Kostenbeitrag: 300 – 140 Euro nach Selbsteinschätzung

Zur Trainerin: Anna Heidrun Schmitt

Ich bin ausgebildete Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin (DGSS e.V.) und Coach (2coach) mit 1. Staatsexamen Französisch und Politik für Lehramt (Gym). Nach wissenschaftlicher Forschungstätigkeit rund um Demokratie hat sich der Weg als freiberufliche Kommunikationstrainerin abgezeichnet, den ich seit 1999 – aktuell v.a. als Supervisorin und Dozentin an Universitäten - mit Freude gehe: Menschen individuell und als Gruppe in ihrem Tun, ihrer Kommunikation und ihrem freien eigenen Selbstausdruck zu unterstützen, ist mir seit jeher ein Anliegen – genauso wie das Erkennen und Abbauen von Machtprozessen und -strukturen. Dass alle eine Stimme haben, die gehört wird, halte ich für grundlegend für Zusammen-leben.

Um dies vertieft und unabhängig – als good governance von unten - zu unterstützen, gründete ich 2006 den Verein Vepik. Ab 2006 leitete ich (partizipativ) zahlreiche sehr erfolgreiche Projekte, u.a. über 18 Jahre lang Youth on the world - YOW - ein partizipatives Begegnungsprojekt von jungen Menschen in Kamerun und Deutschland in Anbindung an Schulen und Unis. Seit 2013 bilde ich dezidiert in partizipativer Arbeit/ partizipativem Projektmanagement aus. Als Pionierin entwickle ich eigene Konzepte, geleitet vom Ziel, freien Selbstausdruck, gleichberechtigte Zusammenarbeit und innovatives vernetztes Denken und Handeln voranzubringen.

Demokratie erfordert von uns allen, gelebt zu werden, sie erfordert auch Mut, Zivilcourage – das bedeutet auch, hierarchische Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster in sich selbst und im Miteinander zu erkennen und hinter sich zu lassen.

Wie der Sand am Meeresstrand sind wir Menschen unterschiedlich und einzigartig und bilden doch ein Ganzes. Der achtsame Blick auf die Einzigartigkeit und Schönheit jedes einzelnen Sandkorns und wie dieses in Verbindung mit den anderen steht, ist Detailarbeit, die Freude machen kann.

Das stärkt die Einzelnen und webt den Boden für gemeinsames Handeln.

(Siehe hierzu auch die Texte *Partizipation* und *Gruppe und Zusammenarbeit* auf der Webseite von Vepik: www.vepik.de)