

# INNER PATHWAYS TOOLBOX FÜR TRAINERINNEN

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGKEIT

DIESE TOOLBOX UNTERSTÜTZT TRAINERINNEN WIE  
PÄDAGOGINNEN MIT EINER SAMMLUNG VON LEHRMETHODEN,  
ÜBUNGEN UND PROZESSEN.





## ZUSAMMENGESTELLT VON:

Kasia Stępień, Paulina Łużecka, Fernanda Paiva, Debora T. Stenta, Sara Galeotti, Helena Kosková, Honza Látal, Jana Stará, Gyula Szabó, Rob Dreaming, Paola Bortini, Peter Hofmann, Agi Berecz, Krisztina Pásztor, Ilze Jēče, Santa Krastiņa.

## GRAFISCHES DESIGN VON:

Sara Galeotti

Teil des internationalen strategischen Inner Pathways Projekts im Bereich Erwachsenenbildung zu innovativen Ansätzen für das Lernen zu Nachhaltigkeit.

Veröffentlicht in 2020.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung des Inhalts, der nur die Ansichten der Autoren widerspiegelt. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der Informationen in dieser Publikation verantwortlich gemacht werden.*

**Dieses Handbuch wird unter einer [Creative Common Attribution - nonCommercial - ShareAlike 4.0 Internationale Lizenz](#) herausgegeben.**

Es steht Ihnen frei: das Material in jedem Medium oder Format zu teilen, zu kopieren und weiterzuverbreiten; es zu adaptieren, zu remixen, zu transformieren und auf dem Material aufzubauen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten. Unter den folgenden Bedingungen: Namensnennung: Sie müssen einen angemessenen Hinweis geben, einen Link zu der Lizenz angeben und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies auf jede vernünftige Art und Weise tun, aber nicht in einer Weise, die den Lizenzgeber verantwortlich machen würde. Nichtkommerziell: Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden. ShareAlike: Wenn Sie das Material remixen, transformieren oder auf dem Material aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der derselben Lizenz wie das Original abfassen.



# INHALT

<b>ERLÄUTERUNGEN ZUR TOOLBOX</b>	<b>4</b>
AUFSTEIGENDE EMOTIONEN .....	6
KOSMISCHE NACHRICHTEN.....	8
COUNCIL (DER RAT) .....	10
TANZ MIT DEM UNBEKANNTEN.....	12
TANZ MIT DEN ELEMENTEN .....	14
DIE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR INTEGRALE ÖKOLOGIE ERFORSCHEN.....	16
DAS GESCHÄFT DER GROSSZÜGIGKEIT .....	18
DANKBAR ZU HABEN, ZU VERBINDEN UND ZU SEIN.....	20
DIE WIRKUNG MEINER ENTSCHEIDUNGEN .....	22
INTERRELATIONALE MEDITATION .....	24
JOURNALING .....	26
LABYRINTH WEG.....	28
ACHTSAME KOMMUNIKATION.....	30
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN.....	32
DIE BERGMEDITATION.....	34
DIE SINNESWAHRNEHMUNGEN ÖFFNEN .....	36
PILGERREISE .....	38
SELBST-MITGEFÜHLS-ÜBUNGEN.....	40

<b>KLANGLANDSCHAFTEN HÖREN .....</b>	<b>42</b>
<b>DIE STUCK-ÜBUNG.....</b>	<b>44</b>
<b>DIE VILLAGE-ÜBUNG .....</b>	<b>46</b>
<b>SCHWELLEN-GANG .....</b>	<b>48</b>
<b>WELLNESS INVENTAR.....</b>	<b>50</b>
<b>WELLNESS RAD.....</b>	<b>52</b>
<b>WELLNESS SPAZIERGANG.....</b>	<b>54</b>
<b>FEIERLICHKEITEN ZUM RAD DES JAHRES.....</b>	<b>56</b>
<b>ERWEITERTE KREISE .....</b>	<b>58</b>
<b>WORK THAT RECONNECTS .....</b>	<b>60</b>



# ERLÄUTERUNGEN ZUR TOOLBOX



Diese Toolbox ist eine Sammlung inspirierender Beispiele für TrainerInnen und PädagogInnen. Wir bieten Werkzeuge an, die jeder so verwenden kann, wie er/sie will und wie er/sie es kann. Wir stellen hier nur eine Art der Nutzung des Werkzeugs vor, geben einige zusätzliche Inputs, zeigen mögliche blinde Flecken auf und lassen die Tür offen für Anpassungen entsprechend deiner Bedürfnisse und Bedingungen.

Jede Aktivität enthält eine kurze allgemeine Beschreibung, stellt mögliche Nutzen einer solchen Aktivität dar und schlägt eine Anwendung vor mit Optionen, eine davon für die Online-Arbeit. Es werden auch mögliche Fallen erwähnt, um das Bewusstsein zu erhöhen und unerwünschte Ergebnisse zu verhindern. Die Beispiele sind nicht dazu gedacht, Schritt für Schritt befolgt zu werden, um die besten Ergebnisse zu erreichen. Sie sind eher vielmehr eine offene Ressource, die angepasst werden kann, bzw. Impulse, die deine Kreativität, Phantasie und Geschicklichkeit bei der Gestaltung maßgeschneiderter Programme unterstützen. Wir hoffen, mit diesen Kostproben zu Deiner Reise beitragen zu können und wünschen Dir viel Spaß und Erfolg.

# AUFSTEIGENDE EMOTIONEN

*Lernen Emotionen zu erkennen und sie zu nützen.*

## NUTZEN

Oftmals werden wir von unserem rationalen Denken dominiert. Wir denken, dass unsere Vernunft das Vorrecht hat, über das Signal, das von unserem Herzen und unserem Körper kommt, zu bestimmen. Mit "aufsteigenden Emotionen" lernen wir auf diese Signale zu achten und die Botschaft, die sie mit sich bringen, zu erkennen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Setze Dich gegenüber einer anderen Person. Eine hat verbundene Augen oder schließt diese und die andere hat Stift und Papier bereit, um Notizen zu machen. Die Person mit den verbundenen Augen erhält eine Flasche mit einem ätherischen Öl, ohne den Inhalt zu kennen.

Die Person beginnt es zu riechen und zu fühlen, indem sie/er beschreibt, wo im Körper der Geruch angekommen ist (z.B im Herzen, in den Beinen, im Kopf...).

Dann beginnt sie/er über die Erinnerungen und Gefühle zu sprechen, die entstehen sowie die Bilder, die auftauchen und bringt erst am Ende die Gedanken dazu. Die andere Person macht Notizen dazu, die am Ende zurückgegeben werden. Dieser Prozess wiederholt sich mit zwei bis drei Ölen. Gewöhnlich ist es, dass das erste ätherische Öl aus Holz oder Wurzeln kommt, das zweite aus Blumen und das dritte aus Gewürzen oder Kräutern.

Wenn die erste Person fertig ist, tauschen die beiden die Rollen, und machen es mit verschiedenen ätherischen Ölen. Wenn beide abgeschlossen haben, gibt es eine Zeit für den Erfahrungsaustausch.

**WENN DU EIN ÄTHERISCHES ÖL EINATMEST  
IST ES EMPFEHLENSWERT MINDESTENS  
3 SEKUNDEN LANG EINZUATMEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Wenn Du mehrere Öle hast, kannst Du es alleine tun, indem Du ein ätherisches Öl nimmst und deine Reaktionen aufschreibst, immer noch in der Reihenfolge: Wo spürst Du es in Deinem Körper, dann die Erinnerungen und Bilder dazu und dann erst die Gedanken.



### ERWEITERT

Falls ihr in einer Gruppe seid, kannst Du am Ende bitten die Höhepunkte von der Erfahrung, die jeder hatte, in Paare zu teilen.



### ONLINE

Nicht möglich.

## MÖGLICHE FALLEN

Oft sind wir in der Versuchung zu erraten, welches ätherische Öl wir in unseren Händen halten. Doch diese Praxis ist kein Quiz, um Gerüche zu erraten; sie dient der Schulung des Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsvermögens für unser Körper.

# KOSMISCHE NACHRICHTEN

*Tägliche Dosis an Nachrichten aus dem Sonnensystem, um einen breiteren Rahmen einzuladen.*

## NUTZEN

Die kosmische Perspektive mehrmals ins Bewusstsein zu holen gibt deiner Bildungsveranstaltung einen breiteren Kontext und kann Reflexionen über die Relevanz und Nachhaltigkeit der Pläne und Aktionen der TeilnehmerInnen ermöglichen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Jeden Morgen während eines siebentägigen Präsenz-Kurses stellten wir in zehn Minuten zwei oder drei interessante Fakten über aktuelle Ereignisse im Sonnen-System dar, oder präsentierten einige Zahlen, um die Perspektive zu erweitern.

Zum Beispiel:

“Im Moment ist der Mond 367,542 km von der Erde entfernt, in der Konstellation des Steinbocks.” Oder: “Heute, wie jeden Tag, umkreist die Erde die Sonne mit einer Geschwindigkeit von ca. 30 km pro Sekunde”, etc. Wir starteten mit einfacheren Beispielen in Richtung komplexere Dinge, die neue Schichten und einen breiteren Zusammenhang.

**BEIM MERKUR IST EIN TAG LÄNGER ALS EIN JAHR.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Ein Beitrag konzentriert sich auf einen bestimmten Tag des Kurses (Vollmond, Sonnenwende, Tagundnachtgleiche, Sonnenfinsternis...). Eine Einheit, die mit dem aktuellen kosmischen Moment verknüpft ist, kann darauf folgen.



### ERWEITERT

Neben den Morgennachrichten können am Abend Sternen-Betrachtungen organisiert werden. (optional) stärker fokussiert auf Sterne und Galaxien und ihre Bewegungen und Veränderungen.



### ONLINE

Eine zwanzigminütige Einheit mit einem Video und einigen interessante Fakten über die aktuelle Situation im Sonnensystem.

## MÖGLICHE FALLEN

Es kann langweilig und wiederholend sein, wenn die Inputs zu lang sind, wenn keine interaktiven Elemente dabei sind, oder wenn die Leidenschaft fehlt. Zu viel Leidenschaft kann es auch töten. Wähle deshalb die Inhalte und Länge sorgfältig aus.

# COUNCIL (DER RAT)

*Eine soziale Praxis, um gehört und gesehen zu werden sowie andere und sich selbst im Kontext eines authentischen, archaischen wie modernen Gruppenprozess zu erkennen.*

## NUTZEN

Der Council bietet Gruppen einen Prozess des Lernens wie der sozialen Integration in Variationen eines allgemein bekannten Formats an. Er hat einfache Richtlinien und lädt zu einer Geschwindigkeit und Tiefe ein, die inklusiv und transparent ist. Die Menschen sitzen im Kreis, entscheiden ein Zentrum, vereinbaren grundlegende Vorhaben und Ausrichtung, verwenden einen Rede/Zuhörstab und richten die Aufmerksamkeit darauf einen Prozess zu bezeugen, daran teilzunehmen und diesen zu begleiten mit dem Ziel Lernen, Unterstützung und Weisheit sichtbar zu machen, die schon in den Teilnehmerinnen vorhanden ist - wenn ausreichend Raum und Zeit da ist.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Wir haben uns zu Beginn des Kurses getroffen, bei Bedarf sogar täglich als kurzer Check-in, um unser persönliches Selbst anzuhören und Raum zu geben für unsere Hoffnungen und Träume, unsere Gefühle und Reaktionen auf die aktuellen Situationen.

Auf diese Weise findet die notwendige Verbindung statt, in dem man den Geschichten zuhört, die das Vertrauen vertieft und erlaubt jedem, mehr von sich selbst zu zeigen, was normalerweise keinen Raum hat besonders in mehr getriebener Zusammenarbeit.

**DER RAT WAR EINE ZENTRALE PRAXIS IN DER FÜHRUNG VON DER IROQUESISCHEN KONFÖDERATION, EINE 800 JAHRE ALTE VERFASSUNG INNERHALB EINER LIGA VON SECHS URSPRÜNGLICHEN AMERIKANISCHEN NATIONEN. ES WURDE VON THOMAS JEFFERSON ADOPTIERT FÜR DIE VERFASSUNG DER VEREINIGTEN STAATEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Ein kurzes tägliches Check-in. Kann eine nonverbale Runde sein von einem Geräusch und/oder einer Bewegung, die zum Ausdruck bringt, wie jeder sich gerade fühlt, oder jeweils eine Minute Sprechzeit etc.



### ERWEITERT

Eine längere Sitzung zu Beginn einer Ausbildung oder eines Kurses. In der Mitte und am Ende wird überprüft wie es läuft, wenn alle voll präsent sind und gut verbunden mit den Ereignissen und miteinander.



### ONLINE

Wie oben mit der Verwendung von Breakout Räumen. Das sind Räume für kleinere Gruppen, um längere Geschichten zu teilen und danach zurückzukehren zu einem großen Plenum um Highlights, Perlen und andere wichtige Erkenntnisse zu teilen, die für die große Gruppe relevant sein können.

## MÖGLICHE FALLEN

Die Richtlinien sind einfach, müssen aber klar gehalten und sanft daran erinnert werden. Die Menschen reden vielleicht zu lange und das Energieniveau sinkt, es wird eher "über" etwas geredet als eine Geschichte (eine persönliche Erfahrung) erzählt, ein klares Beispiel gegeben und oder auf den Punkt gebracht.

Spiele zuerst ein Spiel, bevor sie sich hinsetzen, halte es einfach und nicht zu lange, bis die Gruppe erfahrener ist.

# TANZ MIT DEM UNBEKANNTEN

*Diese Aktivität lädt Menschen ein in zwanzig Minuten vom Liegen in eine stehende Position zu kommen – wie jede/r möchte, korrekter: wie ihre Körper, wollen. Sich auf diese Aktivität einzulassen entwickelt eine körperliche Präsenz (im Hier und Jetzt sein) indem Körper und Geist in Einklang kommen.*

## NUTZEN

Der Tanz mit dem Unbekannten ist eine spielerische aktive Präsenzübung, die die Menschen dabei unterstützt, voll präsent zu sein und sich lebendig und wach zu fühlen. Zusätzlich lädt er die Menschen ein, Gewohnheiten und bekannte Konzepte für eine Weile loszulassen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

In einem Kurs haben wir regelmäßig Körperübungen als methodologisches Merkmal verwendet. Wann immer dies der Fall war, begannen wir den Körper mit einer Sequenz von "Tanz mit dem Unbekannten" aufzuwärmen. In der ersten Sitzung haben wir ein paar Grundprinzipien zur Verkörperung präsentiert und die Menschen mehr in die Aktivität begleitet. Im Laufe der Zeit reduzierten wir schrittweise unsere Anleitung und haben die Menschen frei ihren echten "Tanz mit dem Unbekannten" entdecken lassen.

**LASS DEINEN KÖRPER VON ZEIT ZU ZEIT ANS STEUER!**

# OPTIONEN

## REDUZIERT

Wenn zwanzig Minuten zu viel erscheinen, ist es kein Problem, sie auf fünfzehn aber nicht weniger als zehn Minuten zu reduzieren.

## ERWEITERT

Den besten Nutzen gibt es, wenn man die im Tanz entwickelte verkörperte Präsenz direkt (wenn möglich) durch die Verwendung der Endposition des Tanzes als Ausgangspunkt für die nächste Körperübung nimmt. Die Village-Übung (auch in dieser Sammlung beschrieben) ist eine ideale Fortsetzung für das Einladen aus der Selbstperspektive in eine Gruppen-Perspektive zu kommen.

## REFLEXION

Es kann natürlich auch einen Mehrwert haben, Menschen einzuladen ihre Erfahrungen direkt danach zu teilen und zu reflektieren, was ihnen aufgefallen ist und/oder sie überrascht hat.

## VOM SITZEN ZUM STEHEN

Falls Niederlegen keine Option ist (wegen dem Boden oder Untergrund bzw. weil die TeilnehmerInnen vielleicht nicht gewohnt sind sich in der Gruppe am Boden zu legen) kannst du die Übung auch vom Sitzen aus starten.

# MÖGLICHE FALLEN

Menschen, die mit Körperbasierte Aktivitäten nicht vertraut sind oder sich sogar unwohl fühlen, könnten überfordert oder verwirrt sein. Daher ist die Einführung und Anleitung am Anfang wesentlich.

# TANZ MIT DEN ELEMENTEN

*Eine Bewegungsmeditation geleitet von der Musik und dem Anleitenden. Es ist sowohl eine kontemplative als auch dynamische Praxis, um in die Verbindung mit der Körperweisheit, der inneren Quelle der Inspiration und des Gleichgewichts zu kommen.*

## NUTZEN

Der Tanz mit den Elementen ist eine bewusste Bewegungspraxis, die das Gewahrsein in den Körper bringt. Es ermöglicht das Erkennen des Mikrokosmos unserer inneren Landschaften durch die Linse der fünf Elemente aus der natürlichen Welt: Luft, Erde, Feuer, Wasser und Äther.

Diese Praxis kann helfen ein tieferes Verständnis über unsere Wechselwirkung mit allen Lebewesen zu verkörpern.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Eine 90-minütige geführte aktive Mediations-Einheit, die Bewegungen, Erforschungen und Übungen beinhaltet, um den Teilnehmern zu helfen in ihren Körpern "anzukommen". Es lädt ein, Empfindungen und Gefühle durch Bewegung zu erforschen und auszudrücken, sich mit anderen im Raum zu verbinden und die Qualitäten der fünf Elemente im Inneren zu erkunden. Nach der kurzen Meditation, um im Körper anzukommen folgt stufenweise Bewegung, die durch die Elemente aufgebaut ist, mit Feuer als Gipfel und endend mit einem sanften Ausklang und einem kurzen Austauschkreis. Bevor wir beginnen ist es wichtig einen sicheren Raum zu schaffen, indem eine angemessene Einführung und klare Anleitung gegeben wird, dass die TeilnehmerInnen in den intuitiven, freien Tanz einsteigen können, der es ihnen erlaubt sich frei auszudrücken.

Wenn möglich, kann das Tanzen im Freien die Erfahrung erweitern.

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Eine kurze Einheit des „Körper-Zuhörens“, die sich auf das Ankommen im Körper durch Achtsamkeit fokussiert.



### ERWEITERT

Täglich eine (kürzere) Einheit, beginnend mit einer Einführung in die Achtsamkeit und die Bewegung „Körper-Zuhören“. In den nächsten fünf Tagen sind sich dann jeweils auf eine der fünf Elemente konzentrieren mit zum Schluss eine lange Einheit, die alle Elemente beinhaltet.



### ONLINE

Jede Variante dieser Praxis ist online möglich. Es kann besser unterstützt werden mit zusätzlicher Ausrüstung, wie zum Beispiel ein gutes Mikrofon und zwei Bildschirme. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die TeilnehmerInnen einen sicheren Raum in ihrem Zuhause zum Tanzen haben ohne Gefahr zu stürzen.

## MÖGLICHE FALLEN

Menschen fühlen möglicherweise Widerstand gegen Bewegung oder Tanz. Viele sind schon einmal verurteilt worden für die Art und Weise, wie sie sich bewegen (was eventuell zu der Abneigung geführt hat), andere können es einfach nicht genießen. Es ist wichtig, den TeilnehmerInnen zu versichern, dass es keine richtige oder falsche Bewegung gibt und sie zu ermutigen, alles auszuprobieren was für sie im Moment Bewegung ist, egal wie klein oder groß sie auch sein mag.

**“ES GIBT EINEN TANZ, DEN NUR DU TANZEN KANNST, DER NUR IN DIR EXISTIERT, IM HIER UND JETZT, IMMER IM WANDEL, IMMER WAHR. BIST DU BEREIT MIT BEGEISTERUNG ZUZUHÖREN? WENN DU ES BIST, WIRD ES DICH ZU DEM SELBST IN DIR FÜHREN, WOVON DU IMMER GETRÄUMT HAST, DASS DU SEIN KÖNNTEST.”**

**- GABRIELLE ROTH**

# DIE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR INTEGRALE ÖKOLOGIE ERFORSCHEN

*Die vier Quadranten in der integralen Ökologie*

## NUTZEN

Die Integrale Ökologie bietet einen Rahmen aus vier Quadranten, der mehrere Ansätze für Umweltfragen vereint. Der Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass rein wissenschaftliche Fakten kein allgemeines Verständnis für ein bestimmtes ökologisches Problem anbieten kann. Sie bieten auch nicht unbedingt Motivation zum Handeln. Wir müssen sowohl die objektiven Fakten als auch die subjektiv empfundene Erfahrung jedes Einzelnen und der betroffenen Gemeinschaften beachten. Auf diese Art und Weise schließen wir ästhetische Erfahrungen, psychologische Dynamiken, religiöse Bedeutungen, ethische Fragen, kulturelle Werte, Kommunikation und viele andere Faktoren ein, die die subjektive Realität über sich selbst und die Gemeinschaft beinhaltet.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Stelle die vier Quadranten der Integralen Ökologie vor:

- **ERFAHRUNG:** die subjektive, gefühlte Erfahrung eines jeden Individuums (individueller Organismus)
- **KULTUREN:** subjektive Erfahrung eines Kollektivs/einer Gemeinschaft
- **VERHALTEN:** objektiv überprüfbare, beobachtbare Realität eines individuellen Organismus
- **SYSTEME:** objektiv überprüfbare, beobachtbare Realität eines jeden Kollektivs/Gemeinschaft

Lade die TeilnehmerInnen ein Vierergruppen zu bilden und lasse ihnen ein paar Minuten Zeit, um gemeinsam ein bestimmtes Umwelt-Thema zu finden, das ihnen am Herzen liegt und wofür sie Leidenschaft empfinden.

Bitte die Gruppen-MitgliederInnen eine der vier Perspektiven als Standpunkt zu nehmen.

Bitte die Gruppen auszuwählen, wer zuerst sprechen wird und bitte diese erste Person in jeder Gruppe, die gegebenen Phänomene zu beschreiben, die von der Gruppe ausgewählt wurden, und stelle das Thema mit dem Pronomen "Ich" vor und verwende die Gegenwartsform bei den Verben.

Erlaube 3-4 Minuten für eine Person aus jeder Gruppe, signalisiere dann die Zeit und frage die zweite Person, die dasselbe Phänomen von ihrem/seiner auserwählten Quadranten-Perspektive einführt, wieder mit dem Pronomen "Ich" und Verben in der Gegenwart. Jede Gruppe nimmt viermal 3-4 Minuten in Anspruch, um die Perspektiven aller vier Quadranten über die gleichen Phänomene zu teilen.

Lasse dann den Gruppen Zeit zum Austausch und zur Diskussion. Wenn es die Zeit erlaubt, rufe die Leute zurück ins Plenum und lade sie zu einer Reflexionsrunde über den Prozess ein.

## OPTIONEN



### OUTDOORS

Wenn Du erfahren bist in der Arbeit mit Kunst, kannst du diese Aktivität im Freien leiten.

Gruppen können eingeladen werden ein tatsächliches Naturphänomen/ Organismus/Objekt zu wählen. Dann kann jede Person auch die gegebenen Perspektive zeichnen und dann diese mit dem Rest der Gruppe teilen.



### ONLINE

Benutze das große Plenum für Anweisungen und die Breakout Räume für das gemeinsame Teilen, wobei sicherzustellen ist, dass die Menschen die Anweisungen gut verstehen. Hole sie alle für jede neue Runde zurück, schicke sie dann wieder in kleineren Gruppen.

## MÖGLICHE FALLEN

Du solltest selbst das Konzept der vier Quadranten verstanden haben bevor du so eine Einheit leitest und die Menschen unterstützen kannst die verschiedenen Perspektiven, die sie gewählt hatten, einzunehmen.

# DAS GESCHÄFT DER GROSSZÜGIGKEIT

*Ein physischer Ort um Fülle fließen zu lassen, sowohl zu sich als auch von sich zu anderen.*

## NUTZEN

Ausgehend von einer einfachen Erfahrung der materiellen Nicht-Anhaftung, mit dem Geben eines geschätzten Objektes, öffnet das Tor der Fülle und allgemein die Offenheit auf einer tieferen Ebene.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

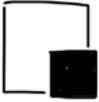
Als ich zum ersten Mal an einer einwöchigen „Das Geschäft der Großzügigkeit“-Veranstaltung teilgenommen habe, sah ich einen langen Tisch, dekoriert mit einem schönen Tuch, Blumen, bunten Ornamenten und liebevollen Worten wie "Nimm, was dir dient" oder "Lass das, was du liebst, von jemand anderem geliebt werden".

Die Einladung lautete etwas von hohem Wert, das ich besitze, auf den Tisch zu legen, das andere Menschen dann nehmen können. Das habe ich getan; ein zutiefst geliebter Gegenstand, den ich loslassen darf und in eine neue Liebesgeschichte freigebe. Gleichzeitig wurde ich eingeladen, mir was zu nehmen, was ich auf dem Tisch sah.

Der Tisch ging während der gesamten Dauer der Veranstaltung weiter, und in dieser Woche sah ich viele Dinge die gespendet und mitgenommen wurden.

**DAS UNIVERSUM ARBEITET NACH DEM GESETZ DES  
UNENDLICHEN GEBENS UND EMPFANGENS ∞**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Es kann entweder eine vorherige Einladung vor Beginn der Veranstaltung und der Ankunft geben, dass die TeilnehmerInnen ein wertvolles Geschenk für diesen Zweck mitbringen. Oder das Objekt kann ausgewählt werden aus den zufälligen Dingen, die man mit sich hat, ohne vorherige Ankündigung.



### ERWEITERT

Es kann spezifische Momente während der Veranstaltung geben, wenn alle TeilnehmerInnen sich im Kreis versammeln und ihre Gefühle und Einsichten über diese Aktivität teilen und sich gegenseitig unterstützen, wenn es emotionale Themen gibt.



### ONLINE

Es kann entweder online eine Erklärung von der Aktivität geben und dann eine zweite Einheit, um Eindrücke zu sammeln und Feedback zu geben, oder das Geben von wertvollen nicht materiellen Dinge können über eine online Sitzung passieren, d.h. das Schenken eines Talents, eine Fähigkeit oder Eigenschaft, ein spezielles Können etc.

## MÖGLICHE FALLEN

Es kann notwendig sein, Menschen zu unterstützen, wenn der Prozess des Gebens schwierig wird. Es sind oft starke Emotionen mit dem angebotenen Objekt verbunden.

Es kann auch vorkommen, dass Menschen einfach nehmen, ohne wirklich zu spüren/hören, ob sie dieses Objekt brauchen oder nicht. Es kann gut sein, zu betonen, wie wichtig es ist, sich ein wenig Zeit zu nehmen zu atmen und zu spüren/hören, ob man einen Gegenstand wirklich braucht oder nicht, bevor man sich entscheidet.

Bei manchen Menschen hingegen können Schuldgefühle hochkommen oder das Gefühl, dass sie es nicht verdient haben; diese Gefühle könnten sie daran hindern, das Objekt zu nehmen. Es kann auch notwendig sein, da unterstützend zu sein.

# DANKBARKEIT ZU HABEN, ZU VERBINDEN UND ZU SEIN

*Dankbarkeit üben und die Gegenwart entdecken.*

## NUTZEN

Eine Dankbarkeitspraxis auf einer Bildungsveranstaltung bringt einen Moment des Nachdenkens über die Zugehörigkeit und die Verbindung zur Gesellschaft, zur Gemeinschaft und zu der Natur. Es kann dazu beitragen, die Vernetzung und Verbindung zum großen Ganzen in den Vordergrund zu rücken.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Während unserer dreitägigen Projekt-Vernetzungsveranstaltung, einen Tag vor der Mittagspause, hatten wir eine 15-20-minütige geführte Schokoladenverkostung. Der Moderator ging durch den Raum und hat jedem/r TeilnehmerIn ein Stück Schokolade angeboten (es sollte nachhaltig sein wie Fairer Handel, Vegan, Bio etc.) und es so zu betrachten, wie er/sie es zum ersten Mal sehen und nicht wissen würde, was es ist.

Der Moderator hat die TeilnehmerInnen eingeladen, das Stück mit Neugierde und mit der Hilfe verschiedener Sinne zu entdecken und am Ende auch den Geschmack zu erforschen und Dankbarkeit an alle Lebewesen zu senden, die bei der Herstellung dieses Stücks involviert waren.

**NÄHRUNG IST MEHR ALS ÜBERLEBEN.  
MIT IHR SCHLIESSEN WIR FREUNDSCHAFTEN,  
FEIERN UND ZÄHLEN UNSERE SEGNUNGEN**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Diese Sitzung kann entsprechend der verfügbaren Zeit angepasst werden. Konzentriere dich auf das, was Du sagst und wann du am besten diese Aktivität anleiten kannst.



### ERWEITERT

Neben einer bestimmten Aktivität kann es eine gemeinsame Übung für die ganze Gruppe sein, wo man sich vor den Mahlzeiten trifft und einen Moment der Dankbarkeit schenkt, für das, was alle auf dem Tisch haben. Es kann erweitert werden auf die Sitzung über Verbundenheit/ Vernetzung



### ONLINE

Bitte die TeilnehmerInnen im Vorfeld zu informieren und sich vorzubereiten auf die Aktivität, indem sie Schokolade oder andere verfügbare Produkte, wie Tee, Obst usw. mit bei sich haben.

## MÖGLICHE FALLEN

Wenn es kurz vor den Mahlzeiten stattfindet, kann es sein, dass die Leute hungrig sind, also wähle die richtige Länge der Einheit, um eine Wirkung zu erzielen, aber nicht den Appetit der Menschen zu verlieren.

# DIE WIRKUNG MEINER ENTSCHEIDUNGEN

*Die Wirkung von unseren täglichen Entscheidungen wie unsere Verbundenheit und Vernetzung zum Rest der Welt entdecken.*

## NUTZEN

Bewusstsein dafür schaffen, wie wir als Menschen zum Wohl der Welt beitragen können.

## BEISPIEL

TeilnehmerInnen oder TrainerInnen bringen mehrere Objekte mit, die aus der Massenproduktion der modernen Welt stammen, wie zum Beispiel ein einfacher Bleistift, eine Plastikflasche, ein T-Shirt oder eine Packung Käse; oder was Komplizierteres wie ein Mobiltelefon, Lautsprecher usw. Die Idee ist für Einzelpersonen oder Personengruppen, sich zusammensetzen und zu analysieren, zu forschen und diskutieren; wie wird das Produkt hergestellt? Was sind die Inhaltsstoffe dieses Produkts? (Man kann das kleinste Detail, wie z.B. den Aufdruck auf der Verpackung, mit einbeziehen), Welche Auswirkungen hat die Herstellung dieses Produkts für Mensch, Tier und Natur? Ist das Produkt benötigt oder gewünscht? Gibt es nachhaltigere Alternativen, die dazu beitragen, dass weniger Schaden für Mensch, Tier und Natur entsteht (auch wenn die Natur Menschen und Tiere umfasst).

**DIES KANN EINE ZIEMLICH WIRKUNGSVOLLE AKTIVITÄT SEIN, DIE EINE CHANCE BIETET, TIEFER EINZUTAUCHEN IN UNSERE EIGENE PERSÖNLICHE BEZIEHUNG ZU DER WELT UM UNS HERUM UND DAZU, WIE WIR UNSEREN BEITRAG DAZU SEHEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Du kannst weniger Objekte oder Fragen verwenden. Jedoch ist die Tiefe der Analyse vom Produkt selbst notwendig, um zu erkennen, wie wenig wir dem Aufmerksamkeit schenken, was die Auswirkungen unserer Wahlmöglichkeiten sind.



### ERWEITERT

Normalerweise kann so eine Aktivität für eine tiefere Analyse und eine Gruppenarbeit einen halben Tag dauern. Dies kann unterschiedlich und abhängig von deinem eigenen Zeitrahmen gestaltet werden.



### ONLINE

Kann online in Gruppen ausgearbeitet werden auf die gleiche Art und Weise wie oben beschrieben.

## MÖGLICHE FALLEN

Falls die TeilnehmerInnen dazu neigen bei der Analyse der Produkte sehr oberflächlich zu bleiben wird die gesamte Aktivität auf diesem Niveau bleiben und dann ist es wichtig die TeilnehmerInnen zu ermutigen auf die Details zu achten, um mehr Tiefe zu gewinnen.

Diese Übung kann auch einige Leute dazu bringen sich zu verteidigen, warum sie bestimmte Produkte kaufen oder bestimmte Verhaltensweisen übernehmen.

Wichtig ist es alle daran zu erinnern, dass es bei dieser Aktivität nicht um Schuld zuweisen geht, sondern das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie verbunden und vernetzt wir sind und wie komplex die Systeme um uns herum sind.

Es geht auch darum in der Lage zu sein unsere individuelle und kollektive Wirkung, unseren Widerstand gegen Veränderungen und wie wir beim Thema privilegiert sind zu erkennen.

# INTERRELATIONALE MEDITATION

*Miteinander in Verbindung gehen und wie eine individuelle Übungspraxis zu einer Gemeinschaftspraxis erweitert werden kann.*

## NUTZEN

Gewahrseins- und Achtsamkeitsübungen sind eher individuelle Übungen. Diese Übung wird Dir helfen Gewahrsein und Achtsamkeit in Beziehung zu einer anderen Person zu kultivieren.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

In Kursen zur Persönlichkeitsentwicklung neigen Menschen dazu, sich auf ihre Selbsterkenntnis und eigene Entwicklung zu fokussieren, was später Schwierigkeiten verursachen kann bei der Integration der internen Veränderungen in ihr tägliches Leben mit ihrer Familie und ihren Kollegen.

Daher möchte ich eine Selbsterfahrungspraxis vorstellen, wo die TeilnehmerInnen viel über sich selbst beobachten und lernen können, sowie wie sie das selbst Gelernte ausdehnen und anwenden können in der Beziehung mit einer anderen Person. Eine Möglichkeit ist hier die TeilnehmerInnen in einer interrelationalen Meditation anzuleiten.

Gebe den TeilnehmerInnen die Möglichkeit eine/n PartnerIn zu wählen, mit dem/r sie sich wohl fühlen, so dass sie sich mit einem Abstand gegenüber sitzen können, der ihnen Sicherheit gibt und für beide bequem ist.

Lade alle ein, die Augen zu schließen (wenn es bequem für sie ist) und sich mit dem Atem zu verbinden und sich ihrer selbst bewusst zu werden, beobachtend und nicht beurteilend, was auch immer in ihnen entsteht.

Lade sie dann nach einer Weile ein ihre Augen zu öffnen und den Partner/ die Partnerin vor sich zu sehen mit der gleichen Beobachtungsgabe und ohne Beurteilung. Dann folgt wieder ein Zyklus mit geschlossenen Augen und Vertiefung für ein paar Minuten in die Selbsterkenntnis, um dann die Aufmerksamkeit wieder auf den anderen zu lenken. Du kannst mit verschiedenen Themen spielen: Akzeptanz, Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe und so weiter. Denke an das Ziel, dass wir die Teilnehmenden dabei unterstützen möchten, sich sicher zu fühlen, die Verbindung zu fördern und

ein Verständnis dafür zu schaffen, dass persönliche Veränderung nicht genug ist, wenn es nicht mit anderen Menschen in der Praxis umgesetzt wird.

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Erlaube eine Minute, wo jeder dem anderen auf einer tiefen Ebene zuhört. Eine Minute für Person A, eine Minute für Person B.



### ERWEITERT

Wenn Du es als eine sichere Variante empfindest könnt ihr Berührung dazu fügen. Eine Art sich selbst und anderen zu bezeugen, sich und andere zu spüren, Wertschätzung für sich selbst und die anderen.



### ONLINE

Leute können in Gruppen unterteilt werden und Paare bilden und dasselbe tun.

## MÖGLICHE FALLEN

Nicht jeder fühlt sich wohl und sicher, wenn er jemandem gegenüber sitzt und tief in die Augen schaut. Sei Dir sicher, dass Du gut den Übungsablauf erklärst, bevor Du die Leute bittest sich in Paare zusammensitzen. Du kannst auch die TeilnehmerInnen einladen erst zurückzutreten und die Übung zu beobachten, wenn es ihnen lieber ist.

**ES KANN EINE WIRKLICH SCHÖNE ERFAHRUNG SEIN, WENN DIE ÜBUNG SICHER GESTALTET WIRD. AUCH MIT EIN WENIG UNBEHAGEN KANN ES EIN WACHSTUMSPROZESS FÜR EINIGE TEILNEHMERINNEN WERDEN.**

**LACHEN KANN MANCHMAL EIN ZEICHEN FÜR EIN SOLCHES UNBEHAGEN ODER EIN ZEICHEN DER BEFREIUNG SEIN. BEGRÜSSE DAS ALLES.**

# JOURNALING

*Bringe deine Gedanken auf Papier und sortiere sie später.*

## NUTZEN

Journaling ist ein automatischer Schreibprozess, der deine Gedanken aufs Papier bringt, ohne sie zu strukturieren, also ohne Filter. Journaling erlaubt uns Muster und unsere Gedanken zu sehen sowie Faktoren, die unser Geist versucht zu stoppen, zu identifizieren.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Ich verwende das Journaling wenn ich mich in einem Reflexionsmodus befinde nach einer Übung oder nachdem ich etwas gelesen habe, das meinen Geist aktiviert. Ich nehme ein weißes Stück Papier oder mein Notizbuch und fange dann an, die Gedanken, die gerade entstehen, in Worte zu fassen, ohne sie zu strukturieren, ohne zu filtern und ohne zu versuchen ihnen einen Sinn zu geben. Eigentlich geht das Schreiben so schnell, weil ich versuche mit der Geschwindigkeit des Denkens Schritt zu halten.

Ich brauche die Sätze nicht zu beenden oder sorgfältig bei der Zeichensetzung zu sein. Wichtig ist nur, dass der Stift auf dem Papier ist und dass Du alles weiterschreibst was gerade in den Sinn kommt.

**EIN SPEZIELLER STIFT UND EIN SPEZIELLES NOTIZBUCH ODER TAGEBUCH KANN ES "WERTVOLLER" MACHEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Die Zeit ist, mit der Anzahl der Fragen die das Journaling beinhaltet, verbunden.

Erlaube ca. drei Minuten pro Frage, nicht mehr.



### ERWEITERT

Es gibt eine Version mit bis zu siebzehn Fragen zum Eintauchen in die Zukunft. So kannst Du es nach Belieben erweitern. In diesem Fall erlaubst Du maximal zwei Minuten pro Frage.



### ONLINE

Es kann auch Online ausgeführt werden, ohne weitere Optionen.

## MÖGLICHE FALLEN

Du kannst dieses Tool im Laufe eines Tages oder auf derselben Veranstaltung mehrmals verwenden, aber ich würde es nicht überstrapazieren. Denke daran auch Zeit für individuelles Durchlesen nach dem Schreiben zu geben. Lade dazu ein, keine Zeit mit dem Schreiben der Fragen zu verbringen, sondern nur die Nummer der Fragen aufzuschreiben und verteile dann anschließend die Fragen.

# LABYRINTH WEG

*Gemeinsam mit der Gruppe ein Labyrinth für individuelle Wege bauen. Während wir zur Mitte des Labyrinths gehen nähern wir uns auch unserer eigenen inneren Mitte. Diese Praxis eignet sich gut zur Selbstbeobachtung, Inspiration, Meditation oder ein bestimmtes Ritual.*

## NUTZEN

Wenn wir unser Körper durch das Labyrinth bewegen entsteht eine gespiegelte Bewegung auch für unsere innere Reise. Sie bringt authentische und neue Einsichten. Wir denken über den Tellerrand und unsere üblichen Muster hinaus. Das Labyrinth ist ein archetypisches Symbol, spricht dadurch leicht Menschen aus verschiedenen Kulturen an.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Während eines einwöchigen Kurses der Ausbildung haben wir ein Labyrinth aus Äste gebaut und ihn mit Herbstblumen geschmückt. Weil es der 2. November war, der Allerseelentag, haben wir um Unterstützung gebeten und es denen gewidmet, die verloren und in Not sind. Wir gingen einer nach dem anderen hinein und wickelten symbolisch Ariadne's goldener Faden ab, der ihnen die Richtung weist und mit einem Gebet für bestimmte Personen oder Aspekte. Nach der Fertigstellung haben wir das Labyrinth aufgelöst und die Materialien zurück in den Wald gegeben.

**MAN KANN SICH IM LABYRINTH NICHT VERIRREN, ES IST KEIN IRRGARTEN. DU MUSST NUR WEITERGEHEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

**Ein Meditations-Spaziergang.** Einfach reingehen und den eigenen Atem-Rhythmus folgen, ohne ein allgemeines oder spezifisches Thema, offen für das was entsteht: Einsichten, Stress, Befreiung etc.



### ERWEITERT

Die persönliche Absicht für den Spaziergang vorbereiten z.B Fragen zu reflektieren oder ein Ritual, das die Lebensveränderung markiert.



### ONLINE

Die Leute ihr eigenes Labyrinth im Vorhinein vorbereiten lassen, ein einfaches Muster folgend wie zum Beispiel eine Spirale. Die Anweisungen können online gegeben werden.

Die Leute gehen einzeln und gleichzeitig durch ihr Labyrinth und teilen dann die Erfahrungen im Plenum. Wir haben diese Aufgabe zur Sonnenwende gemacht, wo die Leute in Quarantäne waren und Menschen sich nicht persönlich treffen konnten.



## MÖGLICHE FALLEN

Ohne gute Vorbereitung und Einlassen in den meditativen Zustand und einer Erinnerung an die Absicht am Anfang, kann man den Weg gehen ohne wirklich präsent zu sein und das Potenzial des Weges verpassen, als ob man zum Einkaufen und zurück gehen würde.

# ACHTSAME KOMMUNIKATION

*Übungen zur Stärkung der Kapazitäten für achtsame Kommunikation.*

## NUTZEN

Achtsame Kommunikationsfähigkeiten befähigen Menschen Selbstvertrauen und Mut sowie Mitgefühl zu entwickeln, wenn wir mit anderen über Nachhaltigkeitsfragen sprechen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Während eines zehntägigen Ausbildungskurses wurden die Prinzipien achtsamer Kommunikation durch eine Praxis des empathischen Zuhörens mit einem Partner eingeführt. Aufbauend wurde ein ganzer Tag der Einführung von Marshall Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation (GWK) gewidmet. Der Workshop umfasste eine Untersuchung der vier Komponenten des GWK: Beobachtungen machen; Gefühle ausdrücken; Bedürfnisse ausdrücken; Wünsche erstellen. Es gab viele Partner- und Kleingruppenübungen zur Erforschung der Wirksamkeit von achtsamer Kommunikation und von einigen der Hindernissen und Herausforderungen.

**“JENSEITS VON UNRECHT UND RECHT GIBT ES EINEN RAUM.  
DORT WERDE ICH DIR BEGEGNEN.”**

**- RUMI**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Eine Praxis der Empathischen Zuhören mit einem Partner, verknüpft mit dem Thema deines Workshops.



### ERWEITERT

Widme einen ganzen Tag jeder der vier Komponenten mit vielen Übungen. Verkörpertes Lernen ist eine besonders nützliche Technik, um Emotionen zu identifizieren und zu lernen mit ihnen umzugehen. Diese werden dann mit körperlichen Empfindungen verknüpft (zum Beispiel Ärger wird oft erlebt als ein Gefühl der Hitze, Spannung im Körper; Angst wie Zittern etc.).



### ONLINE

Ein Video-Workshop kann ein persönliches Zusammenkommen ersetzen. Die TeilnehmerInnen können Aufgaben bekommen, Achtsamkeit in der Kommunikation mit Menschen um sie herum zu üben.

## MÖGLICHE FALLEN

Diese Übung kann die TeilnehmerInnen vor persönlichen Herausforderungen stellen, da neue Einsichten in Bezug auf Konflikte in ihrem Leben auftauchen und Emotionen geweckt werden.

# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

*Übungen, die unterstützen Gewahrsein in den jetzigen Moment zu bringen*

## NUTZEN

Die Verwendung von Achtsamkeitsübungen in einem Bildungskontext hilft uns eine Qualität von fundierter Präsenz zu schaffen, die Empathie und Mitgefühl fördert. Achtsamkeit unterstützt die Stärkung der persönlichen Nachhaltigkeit und verbindet uns mit dem großen Ganzen, d.h. wir werden uns der Interdependenz bewusst.

Das hat einen Einfluss darauf, wie wir reagieren und welche Entscheidungen wir täglich treffen, um andere und den Planeten zu unterstützen. Zum Beispiel die Nahrung, die ich esse und welche Auswirkungen sie auf dem Planeten hat oder die Produkte, die ich kaufe, und die Auswirkung auf das Leben der anderen usw.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Während eines einwöchigen Trainingskurses führten wir eine tägliche Achtsamkeitspraxis durch. Jeden Morgen widmeten wir dreißig Minuten, jeweils einer anderen Praxis, unter anderem eine geführte Sitzmeditation, achtsames Gehen, achtsame Bewegung, achtsames Essen oder eine liebevolle Herzensmeditation. Die meisten davon waren inspiriert von der Plumvillage-Tradition, wie sie von Thich Nhat Hanh gelehrt wurden. Wir haben einen sicheren Raum geschaffen, der eine Haltung der Offenheit, der Neugierde und Nicht-Beurteilung der eigenen Erfahrung förderte.

**“ACHTSAMKEIT IST DIE KONTINUIERLICHE PRAXIS, DIE JEDEN AUGENBLICK DES TÄGLICHEN LEBENS TIEF BERÜHRT. ACHTSAM ZU SEIN HEISST VOLLKOMMEN PRÄSENT ZU SEIN, MIT DEM KÖRPER UND DEM GEIST. DEINE ABSICHTEN UND AKTIONEN IN HARMONIE ZU BRINGEN UND IN HARMONIE MIT ALLEN UM DICH RUNDHERUM ZU SEIN.”**

**- THICH NHAT HANH, LOVE LETTER TO THE EARTH**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Achtsame Essenspraxis in der Mittagspause. Oder eine achtsamkeitsbezogene Praxis während des Kurses. Geführte Meditationen können hilfreich sein. Dazu gibt es viele Meditationen auf der [Webseite](#) von Inner Pathways.



### ERWEITERT

Einen ganzen Tag am Anfang des Kurses für Achtsamkeit einplanen, um die Vielfalt durch unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen zu erleben.



### ONLINE

Geführte Achtsamkeits-Meditationen funktionieren gut online. Auf Zoom beispielsweise können die Leute ihre Kameras ausschalten, um ein Gefühl der Verbundenheit und Nähe zu bekommen.

## MÖGLICHE FALLEN

Das Praktizieren des fokussierten Gewahrseins kann für die TeilnehmerInnen eine Herausforderung sein, da sie vielleicht nicht daran gewöhnt sind still, schweigend oder konzentriert zu sein. Manche finden es langweilig oder herausfordernd. Versichere Dich, dass Du deine eigene Achtsamkeits-/Meditationspraxis hast und einen sicheren Raum, in dem sich die Menschen nicht verurteilt fühlen. Erwähne auch bei der Einführung der Praxis, dass die Erfahrungen normal sind, wenn sie bisher nicht meditiert haben.

# DIE BERGMEDITATION

*Um seine Batterien aufzuladen und sich zu zentrieren.*

## NUTZEN

Das Leben verläuft nicht immer so, wie wir es uns wünschen und wie wir es erwarten. Manchmal haben wir das Gefühl unvorbereitet und überrascht zu sein. Sich Zeit zu nehmen, um sich selbst zu zentrieren, ist sehr wichtig, um die notwendige Kraft zu haben, schwierige Momente zu meistern.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Ich übe diese Meditation jedes Mal, wenn ich mich stärken muss; bevor einen anstrengenden Tag, wenn ich weiß, dass er eventuell sehr voll sein wird. Ich sitze bequem auf dem Boden. Ich schließe meine Augen und beginne mir einen wunderbaren Berg vorzustellen, (meine Form von außen betrachtet ist wie ein Berg, wobei mein Kopf der Gipfel ist) sein Leben und seine Farben durch die Jahreszeiten und die unterschiedlichen Wetterbedingungen. Ich versuche, mich wie der Berg zu fühlen, stabil und unverändert in seiner Würde, durch alle Veränderungen hindurch. Ich stelle mir vor, dass Menschen kommen und gehen, Kommentare abgeben und dass der Berg trotzdem unverändert bleibt. Jedes Mal, wenn ich mir vorstelle der Berg zu sein, kommt bei mir ein langsames Gefühl der Ruhe auf, ein Gefühl des Selbst-Wertes und der Würde. Ich möge in meinem Leben durch Jahreszeiten und rebellisches Wetter gehen und doch kann ich immer noch stabil und voller Würde sein.

Am Ende lasse ich das Bild des Berges los, indem ich das Gefühl von Stabilität behalte und ich mich auf das vorbereite, was ich als Nächstes tun möchte.

**DU KANNST DICH AN EINEN BERG ERINNERN, DEN DU  
BESUCHT HAST, AN EINEN BERG, DEN DU BESUCHEN  
MÖCHTEST ODER AN EINEN BERG AUS DEINER PHANTASIE.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Du kannst die Länge variieren so wie Du wünschst. Sobald du es mehrere Male gemacht hast, kann schon die bloße Visualisierung des Bildes von dem Berg selbst genug sein.



### ERWEITERT

Du kannst in die Details von jeder Jahreszeit eintauchen: der weißgefrorene Winter, der farbenfrohen Frühling, der heiße Sommer und der Herbst mit Blättern, die überall hinfallen. Du kannst auch die Details von verschiedenen Wetterbedingungen durchgehen: Wind, Regen, Sonne, Sturm.



### ONLINE

Du kannst auch den Podcast mit der Meditation auf der Inner Pathways Webseite verwenden:

[innerpathways.eu/podcast/the-mountain-meditation/](https://innerpathways.eu/podcast/the-mountain-meditation/)

## MÖGLICHE FALLEN

Falls Du die Meditation für eine Gruppe leitest, sei Dir sicher, dass Du auch in der Meditation drin bist und langsam sprichst. Wenn Du es liest, sollte es nicht zu schnell sein und auch Momente der Stille einhalten.

# DIE SINNESWAHRNEHMUNGEN ÖFFNEN

*Öffnung und Aktivierung unserer Sinne, um präsent zu werden und die Welt wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden von einem anderen Ort aus.*

## NUTZEN

Sensorisches Gewahrsein bietet die Nutzen des Zugangs zu einem selten genutzten Kanal der Wahrnehmung und erweitert das Spektrum des Bewusstseins. Es kann das Gefühl der Verbundenheit mit der (natürlichen) Umwelt, das Gefühl ein Teil davon zu sein oder dazuzugehören verstärken. Die Sinneswahrnehmung verlangsamt und beruhigt uns und lädt uns zu einer Weisheit ein, die aus einem anderen Teil von uns selbst auftaucht und uns zusätzlich unterstützt, präsent zu werden.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Diese Übung wurde eingeführt, um eine theoretische Sitzung mit einem kontemplativen Spaziergang im Wald, wo die Veranstaltung stattgefunden hat, zu verbinden. Es war ein eintägiges Training im Freien für ein Team eines multinationalen Unternehmens mit dem Ziel, das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und das Erleben von Wohlbefinden zu ermöglichen.

Die TeilnehmerInnen wurden gebeten, es sich in jeder Position bequem zu machen und der Einladung die Reise mit offenen oder geschlossenen Augen zu folgen. Während fünfzehn Minuten haben sie die Welt um sich herum mit ihren Sinnen erforscht, geleitet von verschiedenen Einladungen im Zusammenhang mit:

- dem Tastsinn (die Brise auf der Haut, die Kleidung die den Körper berührt),
- dem Geruch und dem Geschmack (Schnüffeln, tiefes Einatmen und Atmen durch den Mund),
- dem Hören (laute und leise Geräusche, auch der eigenen Atmung als Teil der Waldklang-Landschaft),
- und mit dem Sinn für Richtung (das Gefühl, dass sich die Welt nach und nach dreht).

Als sie ihre Augen öffneten konnten sie mit ihrem peripheren Sehen experimentieren.

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Sobald die TeilnehmerInnen mit der Übung vertraut sind kann es zu einem regulären Teil des Trainings werden, ein paar Minuten anzubieten, damit sie ihre Sinne öffnen können.



### ERWEITERT

Gegebenenfalls können die TeilnehmerInnen ermutigt werden während jeder Sitzung ihr sensorisches Gewahrsein zu aktivieren, und können mit Übungen kombiniert werden, die das Ziel der Verlangsamung haben.



### ONLINE

Die angeleitete Übung kann online-live funktionieren, wenn die TeilnehmerInnen bereits verbunden sind mit einer natürlichen Umwelt und ein starker technischer Hintergrund vorhanden ist. Es ist jedoch sicherer die geführte Übung vorher aufzunehmen und es an die TeilnehmerInnen zu senden, damit sie entweder vor der Sitzung damit vertraut werden oder sie können während der Sitzung die Aufnahme anhören und danach zum online zurückkehren.

## MÖGLICHE FALLEN

Du musst die Zielgruppe gut genug kennen, um es ihnen sicher anbieten zu können. Es kann für manche Menschen beängstigend sein, vor anderen die Augen zu schließen oder unbehagliche und unangenehme Gefühle können bei der Übung hochkommen. Es ist besser, sie in das Training einzubauen, wenn die Gruppe bereits vertraut ist miteinander. Wähle Wörter und Länge mit Achtsamkeit.

**VERSUCHE ES IM DUNKELN!**

# PILGERREISE

*Gehen in einer Landschaft mit einer speziellen persönlichen oder Gruppen-Absicht; als eine spirituelle Übung, eine Art von Persönlichkeitsentwicklung, künstlerischer Ausdruck oder Aktivismus. Du kannst alle diese in der Ausbildung kombinieren.*

## NUTZEN

Ein Pilger betritt das Unbekannte und taucht in eine Kontemplation und Dialog mit der umgebenden Umwelt ein. Die körperliche Anstrengung und der Rhythmus des Gehens bringt ihn/sie in einen veränderten Bewusstseinszustand; mit der Bewegung des Körpers beginnen die Dinge sich auch im Inneren zu bewegen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Wir haben eine zweiwöchige Pilgerreise nach Santiago de Compostela gemacht mit einer Gruppe von zwanzig Jugendlichen, die in einem Waisenhaus oder in einer Familie mit Abhängigkeiten aufgewachsen sind. Es war ein Übergangsritual, das von der Kindheit zum Erwachsenenalter führte. Wir sind als Gruppe gegangen und in den letzten drei Tagen bis Santiago haben wir uns aufgeteilt damit jeder für sich gehen kann. Wir verbrachten noch zwei weitere Tage zusammen, um die Erfahrungen zu teilen und zu integrieren. Neben der kraftvollen inneren Reise war die Erfahrung sehr stärkend alle Herausforderungen auf dem Weg zu überwinden, nicht aufzugeben und sich um sich selbst und andere auf praktischer Ebene zu kümmern. Eine symbolische Prüfung des unabhängigen Lebens sowie Umgang mit Freiheit und Verantwortung.

**1993 GING DER TSCHECHISCHE KÜNSTLER FRANTIŠEK SKÁLA 850 KM VON PRAG NACH VENEDIG, UM TSCHECHIEN BEI DER 45. BIENNALE VON VENEDIG ZU VERTRETEN. ER ERSTELLTE ZEICHNUNGEN, GEGENSTÄNDE UND TAGEBÜCHER ÜBER DIESER REISE.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Eine halbtägige Pilgerreise am Ende eines Kurses - um die Erfahrung zu integrieren und Ideen zu finden, wie man es zu Hause und für seine Gemeinde verwenden kann. Großartig ist es, einen Berg zu besteigen, den Überblick von der Landschaft unterstützt auch den Überblick über die Themen und Ergebnisse.



### ERWEITERT

Eine Pilgerreise für mehrere Monate, die Solidarität mit Menschen in einem Kriegsgebiet ausdrückt, im Zusammenhang mit Veranstaltungen für lokale Gemeinschaften am Weg entlang.



### ONLINE

Eine Pilgerreise kann auch zu Hause gemacht werden; zu Fuß kreisförmig um etwas gehen, hin und zurück in die Reihe, nach dem Zufallsprinzip...Es kann auch online ausgeführt werden und später kann es einen Raum für Erfahrungsaustausch geben. Ein anderer Weg kann sein, Richtlinien für eine Pilgerfahrt aufzunehmen, die unterwegs angehört werden können oder die Menschen durch Telefon zu führen, wenn sie in der Natur sind.

## MÖGLICHE FALLEN

Um eine Person oder Gruppe auf einer Pilgerreise zu führen, sind nicht nur Fähigkeiten als AnleiterIn erforderlich, sondern auch eine gute logistische Vorbereitung - Wo gehst du hin? Wo schläfst du? Was isst du? Es ist wichtig zu berücksichtigen, mit wem du gehst und was du unterwegs tun magst, damit du das richtige Niveau von Herausforderung in der Länge und Schwierigkeit der Route, wählst.

# SELBST-MITGEFÜHLS-ÜBUNGEN

*Verbindung mit sich selbst zu kultivieren, Akzeptanz und Mitgefühl in einer Gruppe zu stärken.*

## NUTZEN

Es ist herausfordernd gemeinsam mit Menschen über einen längeren Zeitraum zu lernen. Selbsturteile und Selbstkritik entstehen und die Zeit für persönliche Selbstfürsorge wird tendenziell weniger. Menschen können dann ausgelöst durch gewöhnliche Dinge emotional werden. Lade sie zu einfachen Übungen ein, die nicht nur das Gewahrsein sondern auch Freundlichkeit und Sanftmut gegenüber sich selbst zurückbringen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Übungen des Selbstmitgefühls können in Form von Mini-Pausen oder einer vollständigen Sitzung durchgeführt werden, wo die TeilnehmerInnen ihre Zeit, ihre Gedanken und ihre Anstrengungen darauf verwenden, sich um ihren Körper und ihren Geist in einer mitfühlenden Weise zu kümmern. Einige Beispiele könnten sein: die TeilnehmerInnen aufzufordern, die Augen zu schließen, ihren Geist auf drei Dinge zu fokussieren für die man dankbar ist; liebevolle Gedanken an seinen Körper zu senden, das Wiederholen bestimmter Phrasen wie das Ho'oponopono-Mantra zu sich selbst, "Ich liebe dich. Es tut mir leid. Bitte vergib mir" oder die buddhistische Metta Meditation (liebevolle Freundlichkeit), durch die liebevolle Gedanken an sich selbst gesendet werden: "Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich frei von Leid sein".

Selbstmitgefühl kann auch eine Einladung sein, sich selbst eine leichte Gesichts-, Kopfhaut- oder Schultermassage zu geben, oder einen Spaziergang, wo man wirklich alle Sinne und Fähigkeiten für das Gehen, Sehen, Sein und Erfahren, schätzt.

Sogar fünf Minuten damit zu verbringen und aufzuschreiben was gerade im Inneren fließt. Alle Übungen unterstützen eine freundliche Selbst-Verbindung, so dass ihr als Gruppe mit einer zentrierten und mitfühlenden Präsenz weiterkommt.

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Du kannst eine einzelne Aktivität wählen, die nur eine Minute dauert.



### ERWEITERT

Du kannst eine Serie von Übungen gestalten, die die Meditation, Bewegung und Schreiben umfassen.



### ONLINE

Du kannst Selbstmitgefühl in Mini-Pausen erzeugen, wo TeilnehmerInnen den Bildschirm ausschalten, um sich mit sich selbst zu verbinden.

## MÖGLICHE FALLEN

Mitgefühl ist ein Wort, auf das sich die Menschen vielleicht nicht so gut beziehen können, also kannst du auch die Übung als Selbstpflegepraxis vorstellen und das Niveau an die Gruppe anpassen.

**SELBSTMITGEFÜHL MIT MINI-PAUSEN FÜR MEHRERE TAGE PRAKTIZIERT ZU HABEN ERZEUGT VIELLEICHT SCHON EINIGE NUTZEN BEI DEN TEILNEHMERINNEN, DIE SIE BEMERKT HABEN UND ES BESTEHT EINE GRÖßERE CHANCE, DASS DAS, WAS WÄHREND DES KURSES PRAKTIZIERT WURDE FÜR VIELE ZU EINER PRAXIS ZUHAUSE WERDEN KANN.**

# KLANGLANDSCHAFTEN HÖREN

*Entdecke die Verbindung zwischen Umweltklang und interne körperliche und geistige Ressourcen*

## NUTZEN

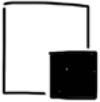
Tiefes Hören von Alltagsgeräuschen schafft eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist im gegenwärtigen Zeitpunkt. Es ist ein nützliches und zugängliches Instrument der Schulung des (eigenen) Gewahrseins.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Mit einer Gruppe von TeilnehmerInnen gingen wir auf einen Hör-Klang-Spaziergang hinaus. Wir waren in einer Gruppe, in Stille, konzentriert auf die Geräusche um uns herum, mit einer einzigen Aufgabe: Auswendiglernen von Geräuschen in einer Reihenfolge. Wir haben eine halbstündige Schleife im Park gemacht. Nach der Rückkehr wurden alle gebeten, eine Klangkarte des Spaziergangs zu zeichnen. Nach 15 Minuten wurde jede Karte einzeln vorgestellt. Obwohl wir alle in einer Gruppe gegangen sind und die gleichen Geräusche gehört haben, waren keiner der Karten gleich!

**ARBEITE ERNSTHAFT, ABER BLEIBE IN DER  
LEICHTIGKEIT. ACHETE AUF KLEINE DETAILS ABER  
VERLIERE NICHT DIE GANZHEIT.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Höre eine 5-10-minütige Aufnahme von der Natur oder der Stadt, (aber nicht Musik) und bitte die TeilnehmerInnen um eine Beschreibung der bestimmten Töne/Klänge, die sie gehört haben.



### ERWEITERT

Mache ein paar Hörübungen auf verschiedenen Standorten. Stehe schweigend in einem Kreis und lausche der Stille für 5-10 Minuten, ohne währenddessen oder danach zu sprechen. Dann macht ihr einen Klangspaziergang. Nachdem die Leute ihre Soundkarten präsentiert haben, teilen alle ihre Erfahrungen.



### ONLINE

Wiedergabe von drei Aufnahmen von verschiedenen Umgebungen (nicht Musik), jeweils 5 min, kurze Pausen dazwischen. Wähle Aufnahmen, die unterschiedlich sind. Bitten die TeilnehmerInnen Stichwort-Notizen während jeder Aufnahme zu machen.

Bitte danach jeden zu präsentieren, was er/sie gehört hat, basierend auf den Notizen, für jeweils 3 Minuten.

## MÖGLICHE FALLEN

Wähle die Umgebungen und Aufnahmen sehr sorgfältig aus - diese sollten weder zu einfach noch zu außergewöhnlich sein. Es sollte weder langweilig noch zu lustig sein - finde ein Gleichgewicht.

# DIE STUCK-ÜBUNG

*Die Stuck-Übung ist eine Methode aus dem Social Presencing Theatre. Sie lädt eine Person ein, eine herausfordernde, problematische aktuelle Situation in ihrem Leben, in der sie festgefahren ist, zu verkörpern; nichts traumatisches, aber eine Situation mit der Eigenschaft "festgefahren". Diese wird zunächst in einer Körperskulptur, die die festgefahrne Situation spiegelt, dargestellt. In einem zweiten Schritt startet die Person von der ersten Skulptur aus und lässt eine Bewegung aus dem Körper heraus (nicht vom Kopf!) entstehen, die in eine zweite Skulptur führt, die sich weniger "festgefahren" anfühlt.*

## NUTZEN

Die Übung ermöglicht es Einzelpersonen mehr über eine aktuelle Problematik zu erfahren.

Eine Situation in ihrem Leben, in der sie sich festgefahren fühlen. Es lädt ein, eher die Körperintelligenz als das Nachdenken zu nutzen, um für die Situation neue Perspektive oder sogar Einblicke eines neuen Weges, in eine gesündere, weniger festgefahrne Zukunft zu ermöglichen. All das, ohne die Notwendigkeit über die Situation selbst zu sprechen!

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Wir haben die Übung in einem Kurs für LehrerInnen genutzt, um an herausfordernden Situationen im Klassenzimmer zu kommen. Wir haben sie eingeladen, über eine Situation nachzudenken, die regelmäßig in ihrem Klassenzimmer aufgetreten ist und wodurch sie sich festgefahren fühlten. Der Vorteil war, dass sie nicht vor den anderen LehrerInnen über die Situation sprechen mussten, sondern konnten Erkenntnisse auf somatischer Ebene erhalten. Zusätzlich zeigten sie ihre Körperskulpturen, ein oder zwei anderen in kleineren Gruppen, die die Köperskulptur bezeugen konnten und dann mitteilen, was ihnen aufgefallen ist und/oder wie sie sich dabei gefühlt haben; eigene Interpretationen sind auf aber nicht erwünscht. Am Ende haben wir sie eingeladen in kleinen Gruppen zu teilen, was sie überrascht hat und auch was sie über ihre Situationen gelernt haben falls sie es wollten.

# OPTIONEN

## GRUPPENSTUCK

Ausgehend von der Überlegung, dass fast alle festgefahrenen Situationen andere Menschen, direkt oder indirekt involvieren, könnt ihr einen "systemisches Stuck" bilden.

Die Person, die den Stuck verkörpert kann andere in der Gruppe einladen, in die Skulptur 1 mit ihm/ihr einzutreten, und eine bestimmte Kraft in der Situation darzustellen, indem sie eine bestimmte Position in Bezug auf den Hauptprotagonisten einnimmt. Es gibt keine Diskussion über wer das ist oder die Situation; nur eine Verkörperung von der Position, zu der der Protagonist einlädt. Dies kann bis zu drei oder vier weitere Personen umfassen. Sobald alle in ihren Positionen sind, gibt es eine Gruppenskulptur (1) von der Situation. Das ganze System von 4-5 Personen beginnt sich dann in eine entstehende Skulptur (2) zu bewegen, in eine gesündere, weniger festgefahrene Version der Situation.

## MÖGLICHE FALLEN

Leute haben manchmal Schwierigkeiten, ihre kognitiven Konzepte über eine Situation loszulassen, und "repräsentieren" eher das Konzept, anstatt die Körperintelligenz anzuzapfen

**EINE EMOTION BEINHÄLTET "MOTION" - BEWEGUNG.**

# DIE VILLAGE-ÜBUNG

*Diese Aktivität ist eine zentrale Methode im Social Presencing Theatre. Sie ist einfach und tiefgründig zugleich. Die Village-Übung lädt eine Gruppe von Menschen ein, zusammen in einem offenen, aber definierten Raum zu sein, im "Hauptplatz des Dorfes" für diese Gruppe von Menschen.*

*Zwanzig Minuten lang trifft sich die Gruppe ohne Aufgabe oder Ziel, aber mit einem reduzierten "Vokabular" von Handlungen; stehend, sitzend, liegend, gehend, drehend, alles, ohne zu sprechen. Das übergeordnete Ziel ist es eine verkörperte Präsenz von einer Gruppe zu bekommen, durch die Entdeckung des Körpers und Aspekte des unsichtbaren, sensorischen Feldes dazwischen zu entdecken.*

## NUTZEN

Ein ganz klarer Vorteil ist das Potenzial, Licht in eine Gruppendynamik zu bringen.

Interaktionsmuster, Beiträge zur Gruppe, Führung und Folgen, Aspekte von Inklusion und Exklusion im Gruppenkontext und viele andere Themen können sichtbar und demonstriert werden.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

In einer fünftägigen Schulung von TrainerInnen zur Teamarbeit haben wir eine Village-Übung täglich angeboten. Zunächst wurde der Gruppe klar, wie sich die verändernde Dynamik zwischen ihnen reflektiert wurde, durch die Vielfalt jedes Village, von Tag zu Tag. Zweitens war es sowohl auf individueller als auch auf Gruppenebene eine großartige Quelle für unser Lernen und das Bewusstsein von festgelegten Mustern von Beiträgen, festen Konzepten von der Art und Weise wie ein Team sich zeigt, wie es handelt und beobachtet, oder die Wahrnehmungsqualität von Zentrum und Peripherie.

**DA GIBT ES EINE EIGENE INTELLIGENZ IM KÖRPER.**

# OPTIONEN



## REDUZIERT

Es ist möglich, die Übung auf 10 Minuten zu reduzieren (nicht weniger).

## ERWEITERT

Wenn es in Dein Konzept passt, kannst Du der Übung ein Thema geben und vielleicht sogar ein Objekt einschließen, das das Thema repräsentiert.

## GREETING

Es ist möglich das Element "Begrüßung" ins Vokabular von dem Dorf einzubauen- in der besonderen Form des traditionellen "japanischen" Stils (seht euch in die Augen, verbeugt euch vor einander und schaut einander wieder in die Augen). Es ist besser, es nicht beim ersten Mal gleich zu machen.

## MÖGLICHE FALLEN

Menschen, die mit Körper basierten Aktivitäten nicht vertraut sind oder sich sogar unwohl fühlen damit, könnten durch diese Aktivität verwirrt oder irritiert werden. Daher ist die Einleitung und einfache Aufwärmübungen für den Körper zu Beginn sehr wichtig.

# SCHWELLEN-GANG

*Den Spiegel der Natur verwenden um ein tieferes Verständnis sowie Einsichten über eine Frage, die die TeilnehmerInnen gerne erforschen möchten, zu gewinnen.*

## NUTZEN

Eine gewisse Zeit allein draußen in der Natur mit einer Frage oder eine Absicht verbringen, indem man sich verlangsamt und den Reflexionen, die von der Natur kommen, Aufmerksamkeit schenkt. Diese kontemplative Reise bietet die Möglichkeit den Zugang zur eigenen Weisheit, Einsichten und Antworten zu bekommen. Die Geschichte mit einer Gemeinschaft teilen und die Rückmeldung durch andere kann mehr Perspektive auf die Erfahrung, Stärkung des Vertrauens und Zugehörigkeit zur Gemeinschaft anbieten. Es ruft auch das Gefühl hervor verbunden mit der Natur zu sein.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Die TeilnehmerInnen haben sich in einem Kreis zusammengesetzt und jeder von ihnen erzählte Geschichten zu dem Thema, das sie untersuchen wollten. Sie beendeten den Austausch mit einer klaren Frage oder einer Absicht, um damit rauszugehen. Dann sind sie einen nach dem anderen losgegangen, über eine symbolische Schwelle, die sie gebaut oder gefunden haben, um den Beginn der Reise zu markieren. Sie wurden gebeten, sich bei der Frage, wohin man gehen soll wie bei anderen Entscheidungen mehr auf ihren Körper und ihre Sinne zu verlassen, um ein Bewusstsein für die Dinge zu bekommen, die während des Weges passieren und dann die Frage bzw. die Absicht selbst loszulassen. Sie wurden aufgefordert, alle Ablenkungen hinter sich zu lassen und nicht miteinander zu interagieren. Sie sind nach einer Stunde über die gleiche Schwelle zurückgekehrt, setzten sich wieder in den Kreis und haben mitgeteilt was mit ihnen nach und nach am Weg geschah. Jeder hatte sieben Minuten Zeit, die auch Spiegelung beinhaltet hat und Reflexionen durch die TrainerInnen oder die ganze Gruppe, wenn sie es wollten.

**WIE IM INNEN, SO AUCH IM AUSSEN.**

## OPTIONEN

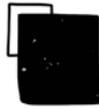


### REDUZIERT

Der Schwellengang kann passieren ohne der Kreis des Teilens bevor die TeilnehmerInnen rausgehen, solange da sie etwas Zeit haben, um sich auf ihre Absichten einzustimmen oder fragen zu können und klare Richtlinien bekommen, was zu tun ist. Zurückkehren und dann die Geschichten teilen sind allerdings wichtige Aspekte. Spiegeln/Reflexionen sind ein Extra, um gesehen und gehört zu werden (Teilen der Geschichten). Es könnte genug sein je nach Umständen, Ziele und Erfahrungen der LeiterInnen die Gruppe zu hören. Das teilen nach der Erfahrung kann auch nur zweit sein.

### MÖGLICHE FALLEN

Es ist wichtig, dass Spiegelungen oder Reflexionen keine Urteile, Ratschläge oder Erklärungen beinhalten, und dass sie wirklich nur das beinhalten, was geteilt wurde. Es ist empfehlenswert, Spiegelungen nur dann anzubieten, wenn die TeilnehmerInnen schon etwas Erfahrung damit haben. Die Unterstützung besteht darin, die TeilnehmerInnen ihre Antworten entdecken zu lassen, ihre Einsichten aus ihrer eigenen Weisheit zu schöpfen, denn nur die Geschichte zu teilen, kann genauso wertvoll sein wie die Reflexion selbst.



### ERWEITERT

Zur Anregung des Erzählens von Metaphern während des Schwellengangs kann im Vorfeld eine kurze Übung zur zweit angeboten werden. Das Paar geht gemeinsam nach draußen; Einer sucht nach Dingen, die ihn/sie besonders auffallen und wo er/sie aufmerksam wird. Sobald die Person etwas Besonderes findet, fragt die andere "Was kannst du sehen?". Wenn die Frage beantwortet ist, kommt die nächste Frage: "Was bedeutet das für dich?". Setze für einen bestimmte Zeitspanne fort mit weiterer Erforschung und Fragen und dann werden die Rollen gewechselt.



### ONLINE

Das Teilen vor und nach dem Schwellengang kann auch online sein. Treffe klare Vereinbarungen über die Übergabe des Redestabs oder zeige klar deine Absicht zu sprechen.

# WELLNESS INVENTAR

*Ein Werkzeug zur Selbstreflexion, um uns selbst zu prüfen, wie gut es uns tatsächlich geht.*

## NUTZEN

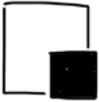
Die TeilnehmerInnen zur persönlichen Reflexion über ihr eigenes Wohlbefinden einzuladen ist ein Weg, ihrer eigenen Lebenssituation bewusst zu werden und sich über die Verbindung zwischen inneren und äußeren Umständen bewusst zu werden.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Um einen umfassenden Einblick in das Thema Wellness zu geben, haben wir das Wellness-Inventar von John Travis am zweiten Tag eines Fortbildungskurses verwendet. Es enthält zwölf Dimensionen und zehn Fragen/ Aussagen zu gesundem Leben, zu einem bestimmten Thema. Zum Beispiel: "Ich bin in der Lage "Nein" zu sagen, ohne mich schuldig zu fühlen.", "Ich habe mindestens fünf enge Freunde". (Dimension Kommunikation). Die TeilnehmerInnen bewerteten ihren aktuellen Zustand auf einer Skala von 0-4, je nachdem, wie wahr die Aussage in diesem bestimmten Moment ihres Lebens ist. Nach dem Ausfüllen der Beurteilung sind die TeilnehmerInnen in Paaren zusammengekommen und haben ihre Einschätzungen, ihre Bedeutung und ihr neues Verständnis von Wellness reflektiert

**WENN DU DEIN WELLNESS-RAD DEN BERG  
HINUNTERLAUFEN LÄSST, SOLLTE ES ROLLEN, NICHT  
SPRINGEN. DAS NENNT MAN "GLEICHGEWICHT IN  
ALLEN DIMENSIONEN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Eine geführte Einführung in jede Wellness-Dimension, wo TeilnehmerInnen ihr Wohlbefinden einschätzen (wie zufrieden bist du zu einem gegebenen Thema) ohne die spezifischen Erklärungen zu lesen.



### ERWEITERT

Die Gruppe erstellt ihr eigenes Frageset / ihre eigene Aussagen zum Wohlbefinden in ausgewählten Dimensionen.



### ONLINE

Die Selbsteinschätzung kann individuell online durchgeführt werden mit Stift und Papier.

## MÖGLICHE FALLEN

Die TeilnehmerInnen erwarten vielleicht nicht so mit dem Thema persönlich involviert zu werden, doch die Reflexionen können einige sensible Themen eröffnen und der gesamte Prozess mit zwölf Dimensionen kann recht zeitaufwendig sein. Es ist gut, dass das Trainerteam vor der Einheit selbst eine Bestandsaufnahme macht, so dass sie persönliche Erfahrung mit dem Prozess haben.

# WELLNESS RAD

*Eine Aktivität zur Unterstützung der persönlichen Reflexion und zur Vertiefung des Verständnisses einer bestimmten Erfahrung.*

## NUTZEN

Das Wellness-Rad gibt die Chance, eine gegebene Situation aus der "Wellness-Perspektive" zu betrachten, oder besser gesagt, aus der Perspektive des Wohlbefindens aller Dimensionen. Es bietet eine große Chance, den ganzheitlichen Aspekt eines Problems oder einer Situation zu sehen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Am Ende einer Ausbildung haben wir eine Station mit zwölf Wellness Dimensionen in einem Kreis kreiert. Die TeilnehmerInnen wurden eingeladen, in die Mitte des Kreises mit einer spezifischen Frage/Erfahrung/Schwerpunkt, zu treten

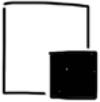
Während sie sich eine Dimension nach der anderen widmeten, konnten sie über die Fragen nachdenken:

- 1) Wie beeinflusst XX meine "Atmung"?
- 2) Wie kann meine "Atmung" XX beeinflussen?

Auf diese Weise konnten sie alle zwölf Wellness Themen besuchen oder länger bei den wenigen, die für sie interessant waren und ihnen tiefere Antworten gegeben haben, bleiben.

**ZU DEN NEBENWIRKUNGEN KANN SCHWITZEN,  
EUPHORIE UND ALLGEMEINE  
ÜBERFORDERUNG GEHÖREN.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Mache ein geführtes Wellness Inventar, bei dem eine TrainerIn die Fragen liest und dreißig Sekunden für das Niederschreiben der ersten Gedanken, die bei den TeilnehmerInnen durch die Köpfe laufen, gibt.



### ERWEITERT

Die Gruppe kann ein Wellness-Rad über eine gemeinsame Situation oder Thema ausführen und brainstormen dann gemeinsam ihre Antworten.



### ONLINE

Die Selbsteinschätzung kann individuell online sein, mit Stift und Papier

## MÖGLICHE FALLEN

Die TeilnehmerInnen erwarten vielleicht nicht so persönlich mit dem Thema involviert zu werden, doch die Reflexionen können einige sensible Themen eröffnen und der gesamte Prozess mit zwölf Dimensionen kann recht zeitaufwendig sein. Es ist gut, dass das Trainerteam vor der Einheit selbst eine Bestandsaufnahme macht, so dass sie persönliche Erfahrung mit dem Prozess haben.

# WELLNESS SPAZIERGANG

*Eine naturbasierte Einführung in die Wellness-Dimensionen.*

## NUTZEN

Einführung in die Wellness-Dimensionen (oder jedes ganzheitlichen und mehrdimensionalen Konzept, mit dem du arbeitest) hilft den TeilnehmerInnen besser den Zusammenhang des Lernprogramms oder der Aktivität zu verstehen und gibt ihnen die Möglichkeit, über ihre Verbundenheit nachzudenken.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Am ersten Tag eines längeren Trainingskurses laden wir die TeilnehmerInnen zu einem Spaziergang in der Natur ein. Mit der Absicht zwölf Dimensionen von Wellness einzuführen (aus dem Wellness-Arbeitsbuch von John W. Travis und Regina S. Ryan).

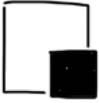
Auf unserem Weg waren zwölf Stationen vorbereitet. Bei jedem Halt hat die TrainerIn die Grundprinzipien jeder Dimension kurz vorgestellt und eine praktische Aktivität oder ein reflektierendes Thema für den Spaziergang bis zum nächsten Halt erklärt. Zum Beispiel: "Atme den Rhythmus deiner eigenen Schritte ein. (Dimension Atmung)" oder: "Verwende für deine nächste Schritte den albernsten Gehstil, der für dich in Frage kommt (Dimension Bewegten - gesponsert vom Ministerium für "Silly Walk)".

Für unsere Stationen haben wir einfach den natürlichen Zusammenhang, in dem sich die ganze Gruppe versammelt hat, verwendet: Stein, umgestürzter Baum oder Bach usw. Die letzte Station in Bezug auf die Dimension Transzendenz befand sich in einer Höhle, von der aus die TeilnehmerInnen zu Fuß, entweder alleine oder in Paaren, zurück zum Zielort gegangen sind. Dabei hatten sie die Möglichkeit sich zu erinnern und die zwölf Dimensionen zu besprechen.

**"DAS ZAHLUNGSMITTEL FÜR WELLNESS IST VERBINDUNG."**

**- JOHN W. TRAVIS**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Eine Gruppe steht in einem Kreis und nach einer kurzen Einführung zu jeder Dimension wandert die Gruppe im Kreis herum und reflektiert eine Frage.



### ERWEITERT

Die Stationen können auch selbstgeleitet sein mit Texten zu lesen und Aktivitäten und/oder reflektierende Fragen zum Experimentieren, und als solche verfügbar sein für die TeilnehmerInnen zu jeder Zeit während eines Kurses.



### ONLINE

Eine neunzig-minütige Übung mit theoretischem Input von TrainerInnen und mehrere Reflexionszeiten, Gruppen-Diskussionen oder praktische Aktivitäten.

## MÖGLICHE FALLEN

Es erfordert ein tieferes Verständnis für das eingeführte Modell, so dass die Dimensionen nahtlos miteinander verbunden sind. Praktische Aktivitäten machen Spaß, aber für die Glückseligkeit können die TeilnehmerInnen den größeren Blickwinkel verpassen. Deshalb ist es gut diesen praktischen Spaziergang mit einigen gedruckten Unterlagen zu begleiten, wenn Wissen über das Modell für die zukünftige Arbeit erforderlich ist.

# FEIERLICHKEITEN ZUM RAD DES JAHRES

*Eine rituelle Feier von acht Jahreszeit-Festen im jährlichen Zyklus.*

## NUTZEN

Die Verbindung mit der Energie und den Traditionen dieser acht Punkte des Jahres kann eine kraftvoll erdende, heilende und ausgleichende Praxis für das Selbst sein. Sie kann den Gemeinschaftssinn stärken, wenn sie gemeinsam gefeiert werden, und können ein tieferes Gefühl der Einheit und Verbundenheit mit den natürlichen Kreisläufen erzeugen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Die acht Festivals sind mit den wichtigsten solaren Ereignissen (Sonnenwenden und Tagundnachtgleiche) und die Mittelpunkte zwischen ihnen verbunden. In jeder Tradition und vielen Teilen der Welt bestehen sie aus symbolischen Handlungen, Nahrungsmitteln, Ritualen, Geschichten, die die Jahreszeit charakterisieren, auf die sie sich beziehen. Bei Ostara zum Beispiel ist das Symbol der Eier und Samen üblich. Bei Litha sind Feuer und Blumen immer vorhanden, und so weiter. Das ist eine Einladung zu erforschen und zu lernen, wie diese Veranstaltungen an deinem eigenen Ort und in deiner eigenen Kultur und im Laufe der Zeit gefeiert wurden. Auch Synkretismus ist möglich.

**SOBALD DU DICH AN DIESE FEIERLICHKEITEN  
GEWÖHNT HAST, KANN ES SEIN DASS DU NICHT  
MEHR OHNE SIE SEIN MAGST.**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Es kann eine sehr private und intime Eine-Person-Feier sein, bestehend aus einer einzelnen, einfachen Handlung oder einem Gebet.



### ERWEITERT

Es kann ein Kreis von Dutzenden Personen mit einem Altar, Geschenken und gemeinsamen Ritualen sein, oder sogar ein großes Fest. Es kann indoors in einer städtischen Umgebung oder an einem abgelegenen natürlichen gefeiert werden, der in Kontakt mit den natürlichen Elementen ist. Es kann auch ein Thema sein, das durchgehend das ganze Jahr gewebt wird falls die Gruppe eine bestehende ist (Journaling, visuelle Dokumentation, Kunst etc...).



### ONLINE

Die Feierlichkeiten können auch während einer Online Konferenz passieren, bereichert durch Hinweise und Traditionen aus vielen verschiedenen Orten der Welt.

## MÖGLICHE FALLEN

Die Zeremonie kann sorgfältig geplant werden, um langweilige und langwierige Erklärungsmomente zu vermeiden. Achte darauf, einen dynamischen Rhythmus zu schaffen, Symbole und einfache Handlungen mit interaktiven Elementen; diese sind wirksam und sprechen alle Arten von Menschen an, manchmal mehr als eine lange Meditation.

Es ist gut, sie heilig und zeremoniell zu machen, aber gleichzeitig kann sie Bedeutung verlieren, wenn sie hauptsächlich auf formale Aspekte ausgerichtet ist.

Wähle den Beitrag und die Länge sorgfältig aus.

# ERWEITERTE KREISE

*Eine Aktivität aus "The Work That Reconnects", um eine Veränderung der Perspektiven zu erfahren.*

## NUTZEN

Die kosmische Perspektive immer wieder ins Bewusstsein zu bringen, gibt deiner Bildungsveranstaltung einen größeren Zusammenhang und kann zu der Reflexion über die Relevanz und die Nachhaltigkeit der eigenen Pläne und Handlungen, beitragen.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Die TeilnehmerInnen sitzen in Vierergruppen einander gegenüber. Die TrainerIn bittet sie an ein globales/lokales Thema zu denken, das ihnen wirklich am Herzen liegt, wenn sie den Zustand der Erde betrachten. Ein Problem, das sie betrifft: erlaube ein Moment der Stille dafür.

Nach der Bedenkzeit beschreibt einer aus jeder Gruppe sein/ihr Thema und nimmt sich ein paar Minuten Zeit dafür. Bitte sie über das Thema aus ihren eigenen Erfahrungen und Sichtweise, einschließlich ihrer Gefühle, unter Verwendung des Pronomens "Ich" und in der Gegenwartsform, zu erzählen. Signalisiere mit einer Glocke, wenn die Zeit um ist, und wiederhole die Anweisungen für die zweite Person aus jeder Gruppe. Wiederhole es für die dritte und vierte Person aus jeder Gruppe.

Nachdem die letzte Person geteilt hat, leite die zweite Runde ein. Während dieser Runde sprechen sie über das gleiche Thema, immer noch in der Form der ersten Person, ihre Gefühle wieder erwähnend, aber jetzt versuchen sie sich in die Schuhe einer anderen Person zu setzen; aus der Perspektive einer Person, deren Meinungen und Sichtweisen zu dem Thema sehr unterschiedlich sind, sogar konträr. Sie stellen sich als diese Person vor und sprechen als sie/er, einschließlich ihrer Gefühle, in "Ich" Form und in der Gegenwart.

Folge der gleichen Form in der dritten Runde, wobei Du dieses Mal die Leute einlädst aus der Sicht eines nicht-menschlichen Lebewesens zu sprechen, das davon betroffen sein könnte, wie wir mit dem Thema umgehen; einschließlich ihrer Gefühle, verwende wieder das Pronomen "Ich" und in der Gegenwart. Das kann eine Pflanze, ein Tier, ein Felsen, eine Landschaft oder ein Objekt sein Die TrainerIn kündigt jede Perspektive einzeln an, dann wenn die Zeit für die Übung gekommen ist und nicht alle auf einmal, und anstatt sie alle an einen Platz aufzuhängen ( zB auf

ein Board), wo sie gesehen werden können. Die Perspektiven werden in der gleichen Reihenfolge für jeden der Sprecher eingehalten. Es ist am besten, wenn Du dich für jede Perspektive zwei bis drei Minuten Zeit nimmst.

Signalisiere die Zeit mit einem verbalen Hinweis ("Nehmt Euch noch einen Moment Zeit, um fertig zu werden") und dann mit einer Glocke oder einem anderen Läuten, um diesen Schritt zu beenden. Erlaube Stille zwischen den einzelnen Schritten und nachdem jede Person fertig ist. Lasse den TeilnehmerInnen am Ende Zeit, sich in ihren Kleingruppen darüber auszutauschen was sie gefühlt und gelernt haben. Wenn die Gruppe groß ist und die Zeit es zulässt, kannst Du auch kurze Berichte von Freiwilligen einladen.

## OPTIONEN



### ERWEITERT

Wenn es die Zeit erlaubt, kannst Du eine Extra-Runde machen, in der Du die TeilnehmerInnen einlädst, über das gleiche Thema mit der Stimme eines zukünftigen Menschen zu sprechen, dessen Leben direkt betroffen sein wird, von den Entscheidungen und Handlungen, die wir jetzt zu diesem Thema treffen, einschließlich ihrer Gefühle, Verwende die "Ich" Form und die Gegenwart bei den Verben.



### ONLINE

Verwende das große Plenum für Anweisungen und Break Out Räume für den Austausch, um sicherzustellen, dass die Leute sich über die Anweisungen im Klaren sind. Hole alle für jede neue Runde zurück und schicke sie dann wieder in kleineren Gruppen.

## MÖGLICHE FALLEN

Es kann lang und komplex sein, diese Aktivität online auszuführen, mit vielen möglichen technischen Fehlern zwischen den einzelnen Runden.

**DIES KANN DAS ERSTE MAL SEIN, DASS MENSCHEN DIE ERFAHRUNG MACHEN, IN DIE HAUT EINES ANDEREN MENSCHEN ZU SCHLÜPFEN, SO UNTERSCHIEDLICH WIE EIN NATUR ELEMENT ODER EIN STÜCK KUCHEN.**

# WORK THAT RECONNECTS

*Experimentelle Gruppenarbeit, um mit den Emotionen in Verbindung zu kommen, die als Reaktion auf die Herausforderungen der Nachhaltigkeit und anderer globaler Krisen entstehen. Aufbau von innerer Resilienz, Mut und aktiver Hoffnung.*

## NUTZEN

Ein Gegenmittel gegen Burnout und Verzweiflung. Sich mit unseren Gefühlen zu verbinden und zu bezeugen oder von anderen bezeugt zu werden, ist eine kraftvolle Erfahrung. Sie ermöglicht die Entwicklung neuer Perspektiven, das Verständnis für unsere einzigartigen Beiträge und die Freisetzung frischer Energie zum Handeln.

## BEISPIEL ZUR ANWENDUNG

Ein ganztägiger Workshop von Joanna Macys Arbeit "Work that Reconnects" (WTR) wurde für UmweltaktivistInnen in London, nach einer Welle von Demonstrationen, angeboten.

Der Workshop hat die vier Teile der WTR-Spirale beinhaltet: beginnend mit Dankbarkeit für das kostbare Geschenk des Lebens auf der Erde; gefolgt von der Erforschung und Ehrung unseres Schmerzes für die Welt; Entwicklung neuer Einsichten und Perspektiven durch Übungen, die sich auf das "Sehen mit neuen Augen" konzentrieren; und endend mit Pläne machen und Absichten für die Zukunft setzen.

**"DER KUMMER, DIE TRAUER UND DIE WUT, DIE DU FÜHLST, IST EIN MASS DEINER MENSCHLICHKEIT UND DEINER EVOLUTIONÄREN REIFE. WENN DEIN HERZ AUFBRICHT, WIRD ES RAUM GEBEN FÜR DIE WELT ZU HEILEN."**

**- JOANNA MACY**

## OPTIONEN



### REDUZIERT

Wähle eine oder mehrere Übungen aus, die für Deine bestimmte Veranstaltung passen. Viele der Dankbarkeitsübungen funktionieren besonders gut als Eisbrecher und lassen sich gut bei anderen nachhaltigkeitsbezogenen Trainings eingebunden werden.



### ERWEITERT

Um tiefer zu gehen, erlaube einen Tag für jedes Element der WTR-Spirale.



### ONLINE

Einige der Übungen können angepasst werden an Online-Settings mit der Verwendung von Zoom oder ähnlichen Plattformen.

## MÖGLICHE FALLEN

Diese Arbeit wird wahrscheinlich schwierige Emotionen auslösen, stelle also sicher, dass eine angemessene Unterstützung angeboten wird. Vermeide es, "Ehre den Schmerz" als eigenständige Übung anzubieten: Sie kann zu schwer sein, wenn sie nicht von anderen Elementen der Spirale begleitet wird.







[WWW.INNERPATHWAYS.EU](http://WWW.INNERPATHWAYS.EU)

NOVEMBER 2020