

»Dem Tiger in die Augen schauen.«



*Identität und Stabilität
Wach sein. Bereit sein.*

Ausgangslage

Lebenswelten, die vielen Einflüssen ausgesetzt und oft instabil sind, fordern auf, Orte der Stabilität aufzusuchen. Klarheiten zur eigenen Identität bieten einen tragfähigen Boden; die wache Bereitschaft, sich den Anforderungen zu stellen – dem „Tiger“ ins Auge zu schauen – gibt Kraft und Zutrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und ins Gelingen.

Themen

- Das instabile Gleichgewicht immer neu ausbalancieren
- Identitätsbewusstsein als stabilisierender Faktor (Werte, Erfahrungswerte, Fähigkeiten-Unfähigkeiten; soziales Netz)
- „spirit“, der in die Zukunft trägt; „wofür brennt mein Herz?“
- Klarheiten gewinnen und Entscheidungen vorbereiten
- Spannungsfeld Ängste – Vertrauen – Mut

Ziele

- stabilisierende Komponenten im Leben lokalisieren und stärken
- Aufmerksamkeit, Wachheit schulen
- Loslassen, Neues erkennen und integrieren
- Handlungsfähig und beweglich bleiben

Methode

- Körperbehandlung, -übungen (Tai-Chi)
- Einzelberatung
- Kollegialer Austausch
- Nutzen analoger Lernfelder

BeraterIn

Dr. Johannes Kamenik, Lehrbeauftragter für Tai Chi Zen und Chi Kung;
Dipl.Shiatsu Praktiker; Zusatzausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und westlich Physikalischer Medizin.

Dr. Elisabeth Wiesner-Landerl, netzwerk entwicklung, Coaching, Beratung, Personal- und Organisationsentwicklung in Familienunternehmen; Mediation

Seelische Gesundheit bemisst sich nicht einfach daran, wie glücklich man ist, oder wie wohl man sich fühlt. Seelische Gesundheit bemisst sich vielmehr daran, inwieweit jemand in der Lage ist, die spezifisch menschliche Möglichkeiten Glück und Unglück, Freude und Leid, welche das Leben an einen heranträgt, mit einer sinnerfüllten, aktiven Lebensweise zu verbinden.