

Traumaarbeit basierend auf den Basistechniken des BIM-Ansatzes von Paul Linden

- Herausforderungen mit Erfolg lösen -

Ein Erweiterungsworkshop mit Paul Linden, Ph.D. (USA) in
Bremen

am Montag, den 30.10.17 und Dienstag, den 31.10.17
jeweils von 10:00 bis 16:30 Uhr.



Eine Situation, die Stress (Angst, Unsicherheit, Ärger) auslöst, wirkt sich körperlich aus (Spannung, reduzierte Atmung, Einengung). Wird dies zu einer wiederkehrenden Erfahrung, ohne diesen Zustand lösen oder kontrollieren zu können, verfestigt sich eine Hilf- bzw. Machtlosigkeit. Eine Lösung daraus ist, die Erfahrung zu machen und die Zuversicht zu erhalten, dass diese Situation in Zukunft mit neuen Ressourcen erfolgreich gelöst werden kann. Die Person erlebt dann wieder Wirksamkeit und Stärke und befreit sich damit aus dem Zustand der Hilflosigkeit.

Grob skizziert, werden wir im Erweiterungsworkshop folgendes Schema anwenden:

- Finde eine Situation (Herausforderung), welche Stress (Angst, Unsicherheit, Ärger) auslöst oder in der Vergangenheit ausgelöst hat.
- Finde ein Bewegungsexperiment, das der ursprünglichen stressauslösenden Situation soweit ähnelt, dass sie eine Herausforderung bietet, aber momentan durchführbar ist und die Emotionen kontrollierbar bleiben.
- Zusammen mit den zuvor geübten Fertigkeiten wird das Bewegungsexperiment bis zur erfolgreichen Ausübung durchgespielt.
- Eventuell wird mit einem neuen Bewegungsexperiment in einer höheren Schwierigkeitsstufe neu geübt.

Ziel ist es, dem Körper die Erfahrung zu geben, die zuvor stressauslösende Situation erfolgreich durchleben zu können. „Winning is Healing“, wie dies der englischsprachige Titel von Pauls Standardwerk (deutscher Titel: Das Lächeln der Freiheit) beschreibt.

Siehe auch folgenden frei zugänglichen deutschsprachigen Artikel:

http://www.being-in-movement.com/sites/default/files/pdfs/articles/translations/Gewinnen_heilt.pdf

Zeiten, Ort:

Mo, der 30.10.17 und

Di, der 31.10.17,

jeweils von 10:00 bis 12:30 und 14:00 bis 16:30 Uhr,

im Aikido-Dojo von Michael Masch, in der Weberstraße 57/59

Voraussetzung: Vorausgegangene Teilnahme an einem Basisworkshop bei Paul Linden, entweder am Wochenende davor, oder an einem früheren Workshop mit ihm.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Teilnahme wird über die verbindliche Anmeldung geregelt.

Seminargebühr: 140,00 € pro Person für beide Tage. Die Teilnahmegebühr reduziert sich auf 120,00 €, wenn die Überweisung vor dem 1.9.2017 erfolgt.

Überweisung: Kontoinhaber ist „Notz, Peter“, IBAN DE24 5001 0060 0945 3406 03 BIC PBNKDEFFXXX. Geben Sie bitte auf der Überweisung das Stichwort „Linden-WS-2017-V“, und den Namen der teilnehmenden Person an.

Rechtsanspruch: Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Workshop nach dem 1.9.2017 und bis zu 21 Tagen vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 % der Teilnahmegebühr erhoben, danach ist in jedem Fall der volle Teilnahmebetrag zu zahlen, es sei denn, es wird eine ErsatzteilnehmerIn vermittelt. Die Verteilung der Teilnehmerplätze erfolgt in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung mit Überweisung. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Teilnahme. Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird die gesamte Kursgebühr umgehend zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Organisation: Renate Bäuerle und Peter Notz

Kontakt: Peter Notz, zu erreichen

per E-Mail: Peter.Notz@t-online.de

telefonisch: 04298 / 466 487

postalisch: Peter-Sonnenschein-Str. 37 /
28865 Lilienthal