

Kompetent im Konflikt Klarheit und Mut durch Meditation

**Ein Seminar mit Birgit Schönberger und Ulrike Juchmann
29.-31. März 2019 in Berlin**

Innere und äußere Konflikte kosten viel Energie und gehen oft mit belastenden Gefühlen einher. Menschen, die meditieren, erhoffen sich mehr innere Ruhe und Gelassenheit gerade auch mit herausfordernden Erfahrungen. Manchmal wird Meditation missverstanden als Garantie für vollkommene Gelassenheit oder als Fluchtweg, um Konflikte zu vermeiden. Doch Meditation eröffnet einen geschützten Raum, uns dem, was schwierig ist, zuzuwenden und aus der neu gewonnenen Klarheit zu sprechen und zu handeln.

Was macht Konflikte so schmerzhaft und herausfordernd, und wie genau kann Meditation hilfreich sein? In diesem Seminar erkunden wir ganz praktisch, wie wir Konflikte erleben. Die Meditationseinheiten helfen uns, den inneren Sturm in Ruhe zu betrachten und das Konflikterleben mitfühlend und neugierig zu erforschen. In der Stille können hilfreiche Einsichten entstehen, aus denen sich neue Schritte entwickeln.

Inhalte

- Was ist ein Konflikt?
- Gefühle und die dahinterstehenden Bedürfnisse erkennen
- Das innere Team im Konflikt als Klärungshilfe nutzen
- Die Wirkungen von Meditation in konfliktvollen Situationen

Methoden

- Meditationen angeleitet und in Stille
- Dyaden (meditativer Austausch zu zweit)
- Kurze Impulsvorträge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Konflikte können wichtige Impulse für die eigene Entwicklung und das Wachstum in Beziehungen geben. Meditation ermöglicht Klarheit und Mut für beherztes und konstruktives Handeln.

Leitung

Ulrike Juchmann, Diplompsychologin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, MBSR und MBCT Lehrerin

Birgit Schönberger, Gestaltberaterin und Coach, Zenmeditationslehrerin

Ort Akademie für Achtsamkeit, Kopenhagenerstraße 31 D, 10437 Berlin

Zeit 29.-31. März 2019 Freitag: 17:00 -20:00, Samstag 10:00 -18:00, Sonntag 10:00 – 13:00

Seminargebühr 320 Euro