

Sonntag, 14. Februar

ab 16:00	Anreisetag / Eintreffen	
18:00	Abendessen	
19:00 – 20:30	Begrüßung und Kennenlernen	1,5h 2EA

Montag, 15. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 12:00	„Who is Who“ - Vorstellen und Erwartungen klären Spiritualität 1	3h 4EA
12:00 – 14:00	Mittagessen / Mittagspause	
14:00 – 16:00	Methoden zur Konfliktlösung	2h 2EA.
16:00 – 16:30	Pause	
16:30 – 18:00	Quellen der Kraft, Texte, Musik, Vorbilder	1,5h 2EA
18:00 – 19:00	Abendessen	
19:00 – 20:00	Abendmeditation – Angebot (freiwillig)	Tag 6,5h = 8EA
20:00 – offen	Offene Gespräche	

Dienstag, 16. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 12:00	Spiritualität 2	
12:00 – 14:00	Mittagessen / Mittagspause	
14:00 – 16:00	Kommunikation - Schwierige Gespräche führen.	
16:00 – 16:30	Pause	
16:30 – 18:00	Kommunikation – Zeit zum üben	
18:00 – 19:00	Abendessen	
19:00 – 20:00	Abendmeditation – Angebot (freiwillig)	
20:00 – offen	Offene Gespräche	

Mittwoch, 17. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 12:00	Spiritualität 3	
12:00 – 14:00	Mittagessen / Mittagspause	
14:00 – 16:00	Ich habe Recht–Input von mit Rechtsanwältin Sandra Maurer S. Maurer ist Rechtsanwältin für Arbeitsrecht in Kassel	
16:00 – 16:30	Pause	
16:30 – 18:00	Ich habe Recht - Diskussion mit Sandra Maurer	
18:00 – 19:00	Abendessen	
19:00 – 20:00	Abendmeditation – Angebot (freiwillig)	
20:00 – offen	Offene Gespräche	

Donnerstag, 18. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 12:00	Spiritualität 4 / Spirituelle Wanderung	
12:00 – 14:00	Mittagessen / Mittagspause	
14:00 – 16:00	Haltung erweitern, denn Haltung entscheidet (Martin Permantier)	
16:00 – 16:30	Pause	
16:30 – 18:00	Haltung entscheidet	
18:00 – 19:00	Abendessen	
19:00 – 20:00	Abendmeditation – Angebot (freiwillig)	
20:00 – offen	Offene Gespräche	bis hierher 4x8 EA= 32 + 2

Freitag, 19. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 12:00	Spiritualität 5 / BAR CAMP	3h 4EA
12:00 – 14:00	Mittagspause	
14:00 – 16:00	Abschlussgespräch, Evaluation	2h 2EA
18:00 – 19:00	Abendessen	
19:00 – offen	Abschlussmeditation und Abschlussfest (freiwillig)	

EA Gesamt 40
33,5 Zeitstunden

Samstag, 20. Februar

08:00 – 09:00	Frühstück	
	Abreise Reisetag	

Das Team

Peter Grohme

Studienleiter, Mediator
Forum Bildung und Gesellschaft der EKKW
Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel
Tel.: 06456 3059956
Mobil: 0172 5358857
peter.grohme@ekkw.de
www.ekkw.de/bu-fels-in-der-brandung



Sandra Maurer

Rechtsanwältin
Anwaltskanzlei Sandra Maurer
Rainer Dierichs- Platz 2 (gegenüber Kulturbahnhof)
34117 Kassel
Tel.: 0561 95379153
Fax.: 0561 95379163
kontakt@anwaltskanzlei-maurer.de
www.anwaltskanzlei-maurer.de



Add on

Meditationsübung zu den Kraftquellen

Häufig entsteht Überlastung im Berufsalltag und wir nehmen die Belastung, den Stress mit in unser Privatleben, die Familie und oder andere Partnerschaften.

Das sogenannte Herunterfahren, den Ausgleich zu finden und die Erholungsphasen wirklich nutzen zu können, gelingt häufig nicht. Das ist aber wichtig. Wir versuchen Bewusstheit in die Seele zu bringen, damit wir uns von belastenden Dingen lösen können. So wie einerseits das Arbeiten zum Leben gehört, gehört in diesem untrennbaren Zusammenhang die Herstellung der Arbeitsfähigkeit im Leben außerhalb des Jobs dazu.

Quellen der Kraft – Orte finden, dabei sind nicht immer nur haptische, begehbare, sondern auch innere Orte ein Ziel

Eine Form von Intervention und Möglichkeit sich besser in Entspannung zu bringen, ist ein Ortswechsel - das Aufsuchen eines Ortes, der mir Entspannung möglich macht. Exemplarisch suchen wir Orte, die uns Kraft geben und suchen zusammen nach deren Nutzungsmöglichkeiten. Startups benutzen die Idee der Kraftorte, um der Belegschaft Orte zu bieten für kreative Arbeit oder Pausen. Oft kann das auch in traditionellen Arbeitsumfeldern geschaffen werden. Die Orte müssen nicht unbedingt reale Orte sein. Innere Reisen in Wohlfühlräume und an Kraftorte sind möglich. Je nach Arbeitsumfeld sind statt einer bewegten Pause eine angeleitete „Traumreise“ eine mögliche Gestaltungsform einer Pause.

Meditationsübung – Körperübungen, die auch am Arbeitsplatz und zwischendurch machbar sind und Wirkung erzielen.

Meditative Körperübungen, die vielleicht von Dritten gar nicht wahrgenommen werden, können Kopf, Seele und Körper auch auf dem Schreibtischstuhl oder sonst wo stärken. Es sind kleine Zäsuren in der Arbeitszeit. Sie dauern vielleicht nur wenige Sekunden, geben aber Kraft und fördern die Konzentrationsfähigkeit und das führt auch zu besserer Performance im Job.

Meine Haltung ist meine Stärke

Um Neid und Missgunst gering zu halten, hilft es eine Haltung zu entwickeln, die Ungleichheiten zulässt, die eine Fehlertoleranz

gegenüber anderen und mir selbst gegenüber enthält, und zuletzt auch das unbedingte Anderssein des anderen zulässt.

Habe ich eine solche Haltung, dann bin ich stark.

Wer ist die/der Andere? Wer bin ich?

Ungleichheiten aushalten lernen.

Ich darf Position beziehen und unterschiedliche Standpunkte aushalten, denn andere machen Sachen anders. Das Postulat unbedingten Konsens zu erreichen, schafft unter Umständen weder Gewinner noch Verlierer oft nur Verlierer und sehr selten nur Gewinner. Sich in aller Größe dem Weg eines anderen anzuschließen und zu anderer Zeit seinen eigenen Weg zu behaupten, erfordert das Bewusstsein dafür, dass mehrere Wege nach Rom führen. Es gibt innerhalb und außerhalb von Tarifsystemen immer wieder Ungleichheiten. Das ist eine unweigerliche Folge unserer freiheitlichen Lebenswelt. Ungleichheiten sind mit gefühlter Ungerechtigkeit verbunden und es gilt die beiden Sachen voneinander zu trennen. Ungleichheiten müssen wir aushalten. Gegen Ungerechtigkeit können wir uns einsetzen.