

Workshop in Wien

GESUND LEBEN

SELBST VERANTWORTET
BEWUSST UND STIMMIG

Das neue Sinnier-Karten-Set mit seinen Hintergründen
live erleben, erproben und anwenden

Freitag 27. September 2013 15.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 28. September 2013 10.00 – 16.00 Uhr

CTC Academy
Rudolfsplatz 5/15 1010 WIEN



Der Workshop gibt Gelegenheit,

- o **das neue Sinnier-Karten-Set GESUND LEBEN kennen zu lernen und zu erproben**
- o Grundideen und Hintergründe zu erfahren
- o Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten im eigenen Berufs- und Praxis-Feld kennen zu lernen und zu prüfen
- o das Pilot-Projekt GESUND LEBEN 2013/2014 kennen zu lernen – Einsatz des Kartensets mit Einführungs-, Begleit- und Evaluations-Elementen in Gruppen und Unternehmen
- o eigene Beteiligungsmöglichkeiten am Projekt GESUND LEBEN zu prüfen und gegebenenfalls Verabredungen für eine konkrete Zusammenarbeit im jeweiligen Praxisfeld zu treffen.

Leitung:

Susanne Löhner-Jokisch, B.Sc. Gesundheitswissenschaften, Shiatsu-Lehrerin (GSD)
Mag. Wolfram Jokisch, Dipl.Päd., Transaktionsanalytiker (CM/DGTA), Shiatsu-Lehrer (GSD)
Lehrtrainer- und Lehrsupervisor Systemische Beratung (ISB)

Investition:

290,00 Euro
einschl. 4 x 100 Karten-Set GESUND LEBEN (im Wert von 79,80 Euro).

Begrenzte Teilnehmer/innenzahl!

Anmeldung bitte nur über Kontaktformular www.corework.de oder corework@gmx.de

Zum Hintergrund:

Gesund fühlen wir Menschen uns dann am ehesten, wenn „unser Leben stimmt“, wenn wir ihm in all seinen Auf- und Absätzen grundsätzlich zustimmen, wenn wir es aktiv und sinnvoll mitgestalten können.

Dieses Stimmigkeitserleben ist für viele von uns heute in den vielfachen Herausforderungen in Beruf und Privatleben ebenso wie im gesellschaftlichen Engagement gefährdet, wenn nicht verloren gegangen.

Die daraus resultierenden Befindlichkeitsstörungen und Krankheitssymptome werden in unserem Medizinsystem oft den Experten übergeben und häufig rein körperlich oder rein psychisch so

behandelt, dass die Arbeitsfähigkeit als Zustand „leidloser Tüchtigkeit“ (Viktor von Weizsäcker) bestenfalls wiederhergestellt wird, die Lust am Leben aber verloren bleibt.

Demgegenüber gibt es die Erkenntnis, dass Gesundheit eben nicht die Abwesenheit von Symptomen und ein möglichst leidfreies körperliches Funktionieren ausmacht, die wir äußeren Autoritäten und Experten zu verdanken haben und wofür die Kasse zahlt.

Gesund leben meint einen lebenslangen Prozess der sinnerfüllten Gestaltung des eigenen Lebens in seinen jeweiligen Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Gefährdungen.

Für dieses gesunde Leben gilt es, die Verantwortung (wieder) selbst zu übernehmen und es pro-aktiv zu gestalten.

Dafür stehen uns viele Fähigkeiten und Ressourcen unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes zur Verfügung, die nur darauf warten, von uns (wieder) wahrgenommen und in unser Leben einbezogen zu werden.

Wir haben uns schon viel zu lange auf Expertise von außen verlassen. Jetzt gilt es, unser Gesund Sein wieder in die eigenen Hände zu nehmen, krankmachende Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, kränkende Arbeits- und Lebensverhältnisse zu entdecken und nach unseren Möglichkeiten zu verändern.

Bereits auf dem Weg dazu wird unsere **Bewusstheit wachsen**, können **Lebendigkeit und Lebensfreude wieder Raum gewinnen**.

Wie lässt sich die Selbst-Verantwortung und Selbst-Ermächtigung von Menschen für das Gesunden ihres Lebens / ihr gesundes Leben (wieder) gewinnen und einladen?

Wir meinen, dazu braucht es ein alltagstaugliches Angebot, das es uns erlaubt,

- o unser eigenes Verständnis von Gesundheit und seine Folgen für die eigene Lebensgestaltung zu überprüfen,
- o unser eigenes Gesund Leben umfassend als (Bewusstseins-) Prozess zu verstehen, für dessen Gestaltung ich im Rahmen meiner Möglichkeiten und Lebensumstände selbst verantwortlich bin,
- o uns selbst als wissendes und ressourcenreiches Wesen zu erfahren und zu erproben, welches die Herausforderungen und Einladungen des Lebens zusammen zu anderen aktiv, lebensfroh und sinnerfüllend mit gestalten kann.



Dazu möchte unser **Sinnier-Karten-Set „Gesund Leben“** seinen Teil beitragen.

Es besteht aus 4 x 100 Karten mit den Kategorien 1. Fragen, 2. Impulse, 3. Empfehlungen und 4. Übungen mit einem Anleitungsheft zur Verwendung im Selbstgebrauch und in der Familie ebenso wie am Arbeitsplatz, in Teams und ganzen Organisationen.

Es erlaubt, sich mit dem Themenbereich Gesundheit/gesunde Lebensgestaltung auf sehr individuell gestaltbare Weise zu befassen und gewonnene Erkenntnisse im Alltag zu erproben.

- o Die **100 Fragen** dienen zur Klärung eigener Vor-Verständnisse ebenso wie zur Eröffnung neuer Perspektiven und Suchbewegungen im Prozess des Gesundens.
Zum Beispiel: Was bedeutet für mich ein erfülltes Leben? Wie bin ich auf dem Weg dahin?
- o Die **100 Impulse** sind zusammengefasste Verdichtungen wesentlicher Erkenntnisse aus Gesundheitswissenschaften, Medizinphilosophie und anderen einschlägigen Disziplinen. Sie dienen der Bestätigung und/oder Erweiterung des eigenen Verständnishorizontes.
Zum Beispiel: „Jeder Tag ohne Pause ist ein Irrtum, denn des Menschen Engel ist die Pause.“
Karl-Heinz Geißler
- o Die **100 Empfehlungen** sind kurze, oft provokante „Anweisungen“ etwas zu tun oder zu lassen. Sie dienen der aktuellen Orientierung ebenso wie der Einladung zu Widerspruch und eigener Standortbestimmung.
Zum Beispiel: Für einen Kurswechsel ist es nie zu spät!
- o Die **100 Übungen** sind kurze Anleitungen zur täglichen Ressourcenaktivierung. Sie dienen in erster Linie der Wiederentdeckung und Entwicklung von Körperwahrnehmung und Spürbewusstsein als Grundlage und Unterstützung gesunder Lebensgestaltung.
Zum Beispiel: Übung „Entrümpeln“
Ich entrümple meinen Kopf (jetzt für ein paar Minuten), mit mehr Zeit auch mein Haus, mein Leben und schaffe Raum für das, was kommen will.

Eine Grundfigur der Solo-Verwendung der Karten:

Ich ziehe mir je eine Karte aus jedem Deck und nehme die mir zugefallenen Anregungen mit in den Tag / in die Woche. Ich bedenke, erkunde und erprobe sie mit ihren Querverbindungen untereinander und zu meinem aktuellen Lebensvollzügen / meinen aktuellen Gesundheitsthemen.

Zu zweit oder in einer Gruppe von Kolleg/innen können daraus intensive Gespräche und ein nachhaltig wirksamer Austausch werden. Das Anleitungsheft liefert dafür viele Ideen und Beispiele.

Fortführungs- und Vertiefungsmöglichkeit im Projekt „Gesund Leben“:

Die Sinnier-Karten „Gesund Leben“ sind so konzipiert, dass sie von Einzelnen, aber auch Gruppen und ganzen Organisationen über einen Zeitraum von 3, 6, oder 12 Monaten eingesetzt und üben erprobt werden können.

Das Projekt umfasst mindestens eine eintägige Einführungsveranstaltung und einen Evaluationstag am Ende der Praxisphase. Begleitend werden 2er-Erprobungs-Partnerschaften gebildet. Darüber hinaus sind Zwischencheck-Workshops zur Auffrischung und Vertiefung oder für einzelne Teams/Abteilungen möglich.

Das Projekt wird gesundheitswissenschaftlich begleitet und ausgewertet.

Wir freuen uns, wenn Sie mit von der Partie sein möchten ☺
Herzliche Grüße aus Pfarrkirchen!



Susanne Löhner Jokisch



Wolfram Jokisch