



Auftrag zur Einstimmung auf den Fachtag (Martina Leppert)

Schaffung von Bewusstsein in Richtung eines produktiven Fachtags, welcher gleichzeitig von Leichtigkeit und intensiver Begegnung geprägt ist.

Wanderung zur Eigenverantwortung (**fett gedruckt**) und

Metaebene (als roter Verständnisfaden):

Einen Zugang zu seiner eigenen Bewusstheit zu schaffen, benötigt Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. **Holen Sie tief und bewusst Luft.** Unser Atem begleitet uns in jeglichen Situationen und bildet einen direkten Zugang zu unserem Körperbewusstsein. Hier geht es um darum bei sich anzukommen. Zur Ruhe zu kommen, zu beobachten. Aus dieser Perspektive heraus seinen eigenen Gedanken zu lauschen – **Welche Sätze gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an den Fachtag denken?** Seine Gefühle wahrzunehmen - **Welche Gefühle kommen hoch?** Sich seines Körpers bewusst zu werden - **Wie fühlt sich Ihr Körper an?**

Und jetzt machen Sie einmal ganz bewusst einen Cut. Augen auf.

Der bewusste Cut zeigt deutlich, dass wir Menschen in der Lage sind Eigenverantwortung zu übernehmen. In diesem Moment gilt es einen Abgleich zu machen zwischen dem „was ist“ und dem „was ich sein soll“.

All dies ist gerade da. Und jetzt gilt es im nächsten Schritt eine Entscheidung zu treffen. Für was entscheiden Sie sich heute bewusst? Sie haben es in der Hand. Die Leitfrage lautet: Wie wollen Sie heute hier sein?

Denken Sie daran, was Ihre Intention, Ihre Ziele, Ihre Erfolge für heute wären (die sehen für jede Person anders aus). Welche Stimmung, welches Bild, welche Farbe, welchen Ton brauchen Sie um Ihre Intention heute zu leben?

Wie sieht dieses Bild, Satz, Farbe aus, hört es sich an? Lassen Sie es einen Moment wirken.

Menschen sind Wunderwerke, wenn wir sie es sein lassen. Sie lieben es Selbstbestimmt ihren Beitrag zu leisten. Ein eigenes Bild o.ä., welches die eigene Motivation widerspiegelt bietet einen Antrieb, welcher von außen gleichermaßen nicht herzustellen ist.

Wo in Ihnen in dieses Bild, Satz besonders präsent? Legen Sie Ihre Hand dort hin.

Innere Bilder o.ä. mit körperlichen Handlungen zu verknüpfen helfen wirksam diese zu verstärken und ggf. schneller wieder hervor zu holen.

Jetzt schreiben Sie es auf. Wie wollen Sie heute hier sein? Und wo spüren Sie dies besonders?

Wenn Sie dieses Gefühl einmal erlebt haben, kann es wiederkommen. Es ist wie eine Fähigkeit, die Sie nicht verlernen.

Neben der Eigenverantwortung, kann die Kunst der Erinnerung genutzt werden. Sollten Sie sich an im Laufe des Fachtags an Ihr Bild o.ä. erinnern und dies als hilfreich erleben, dann blenden Sie das Symbol „Feierlaune“ ein. Dies dient Ihnen als Feiermoment und als Erinnerung für alle Anderen. Sollten Sie das Gefühl haben, dass im Laufe des Fachtags der Grad der Anstrengung steigt, dann blenden Sie das Symbol ein. Sie erinnern damit sich selber und die Menschen um sich herum an die Eigenverantwortung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Leichtigkeit



Persönliches Resümee - Reflexion des Tages (Martina Leppert)

Methode:

Gemeinsam einen Waldspaziergang und doch jeder für sich unternehmen.

Erinnerung an Ihr Bild, Ihren Satz, Ihre Verortung im Körper.

Wie sehr waren Sie heute mit diesem Bild verbunden?

Wie hat sich das angefühlt?

Wo haben Sie es gespürt?

Gab es im Verlauf des Tages Veränderungen?

Was haben Sie dazu beigetragen, dass die Verbindung vorhanden war?

Was hat diese Verbindung mit sich selbst im Außen bewirkt?

Woran haben Sie es gemerkt?

Was wollen Sie sich in Zukunft von den Ergebnissen Ihrer Reflexion behalten? Was beiseitelegen?