

ResonanzRaum

Wie entsteht Nähe zwischen Menschen?

- **Unser Anliegen im ResonanzRaum**

ist es, ein hilfreiches Gesprächsverhalten einzuüben, dass (wieder) authentische, tiefe und empathische Beziehungen ermöglicht und einer drohenden Vereinzelung in unserer Gesellschaft entgegenzuwirkt.

Das erfordert ein sehr hohes Maß an Authentizität, Bereitschaft und Mut: Den Mut, Nähe herzustellen, unser Herz zu öffnen, authentisch zu sein, in Verbindung zu gehen, Warmherzigkeit, Respekt

Im Bewusstsein darüber, dass unser Redeverhalten Glück oder Leid erschafft, und dass zwischenmenschliche Nähe und unsere Fähigkeit, enge Verbindungen zu knüpfen, der Kern unserer psychischen Gesundheit ist !!!,

möchten wir uns bei diesen Treffen üben, tiefere Begegnungen in unserem Leben zu ermöglichen.

- **Das erwartet dich wenn du teilnimmst:**

Du erlebst eine Übungssituation, bei der du mit den unterschiedlichsten Menschen gemeinsam die sogenannte „achtsame Rede“ einübst, eine Art der Meditation im Gespräch.

Die Gruppe setzt sich immer wieder neu zusammen aus Teilnehmenden, die bereits Erfahrung in Achtsamkeitsmeditation haben und aus Menschen, die zum allerersten Mal teilnehmen und die dies vielleicht erst einmal befremdlich finden. (Bist du bereit etwas Neues auszuprobieren?)

- **Wir führen durch den Abend, indem wir Gesprächsinhalt und Form vorgeben:**

1. Wir schlagen das Gesprächsthema vor:

Dazu geben wir dir eine kleine Einführung in das Thema des Abends (lass dich überraschen ;) und eine Hilfestellung, dich damit zu beschäftigen.

2. Gesprächsform:

Wir versuchen in Paargesprächen achtsam zu sprechen - und auch achtsam zuzuhören.

Im Dialog üben wir:

Innezuhalten – die Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Wir versuchen uns zu entspannen, uns zu öffnen, dem was entsteht zu vertrauen, tief zuzuhören und wahrhaftig zu sein. (Was und wieviel du deinem Gesprächspartner mitteilen möchtest, entscheidest du natürlich selber!).

Dabei wirst du erfahren, wieviel tiefer und befriedigender ein Gespräch verlaufen kann, und wie du so tatsächlich einen authentischen Kontakt mit deinem Gesprächspartner ermöglichst.

- **Unsere Regeln sind:**

- Wir duzen uns (auch wenn wir uns vielleicht in anderen Kontexten siezen wollen)
- Wir versprechen uns gegenseitig, dass alles was wir vom Gesprächspartner erfahren vertraulich ist
- Wir geben einander keine Ratschläge. Wir treten nicht als Coach oder Therapeut auf
- Wir versuchen aus dem Herzen zu sprechen (nicht aus dem Kopf)
- Wir achten dabei auf unsere Grenzen
- Wir geben eine Rückmeldung darüber, was das Gehörte in uns persönlich bewegt hat
- Wir kommen pünktlich
- Wir melden uns per Email an (info@innenRaum.net) Es gibt nur begrenzte Plätze!

Der ResonanzRaum

ersetzt keine Psychotherapie und versteht sich auch nicht als Kontaktbörse, sondern bietet dir lediglich einen Übungsraum.

Die Teilnahme ist für dich kostenfrei.

(Wir erbitten aber eine Spende pro Abend für die Unkosten - nach Selbsteinschätzung etwa 5,- bis 10,- ins Schweinchen).

Bei Unsicherheiten darfst du natürlich vorher Kontakt aufnehmen:

Pema Plagge

info@innenraum.net

oder 0241-1605017

Bitte melde dich vorher kurz per Email verbindlich an, denn:

- Beachte: **Du erhältst nur dann eine Rückmeldung, wenn es keinen Platz mehr gibt.**

Wir freuen uns wenn dabei bist!

Liebe Grüße!

Das ResonanzRaum-Team