

Curriculum

Bildungsurlaub / Intensivkurs:

Ein Übungsweg zu Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung – der Ansatz der Gestalt-Praxis

Dozent: Ulrich Flasche

| | |
|-----------------------------|---|
| Kursnummer | 123-3400 |
| Termin | 12.06.20 bis 16.06.2020 |
| Schulungsort | vhs Schwerte, Am Markt 11, Raum 4 |
| Kursdauer | Montags bis freitags, täglich von 10:00 bis 15:00 Uhr, entspricht 30 Unterrichtsstunden á 45 Min. incl. Mittagspause, evtl. zuzüglich weiterer Pausen |
| Zielgruppe | Arbeitnehmer/-innen und andere Interessierte |
| Kursziel | Steigerung der Lebensfreude durch das Gewinnen tieferer Bewusstheit unserer selbst |
| Zugangs- Voraussetzungen | Generell Interesse an psychologischen und politischen Fragestellungen, insbesondere an der Erforschung des eigenen Erlebens, Bereitschaft zur nicht-wertenden Betrachtung des Eigenen und des Fremden |
| Inhalte | Praktische Übungen und theoretische Grundlagen der Gestalt-Praxis als einer Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbsterforschung, sowohl von problematischen Bereichen wie auch der Ressourcen, die den Teilnehmenden zur Verfügung stehen |

Tagesablauf

| | |
|--------|--|
| Tag 1: | Überblick und Einführung in die Gestaltpraxis und ihre Grundlagen, Übungen zu Beziehung, Feld, Präsenz und Gewährsein, Gestalt-Experimente |
| Tag 2: | Die drei Bereiche des Gewährseins – der Körper, die mittlere Zone und das Denken, das Äußere. Übungen zu diesen Bereichen, Wie wir von unseren Erfahrungen phänomenologisch (als Erleben), das heißt so berichten, dass wir nicht ins Bewerten kommen: Gestaltsyntax und Gestaltgrammatik. Und warum wir das so tun. |
| Tag 3: | Message, Program, Filter – Dick Price Theorie der Gestaltpraxis Welche Messages haben wir empfangen, welche Programme haben wir auf dieser Basis internalisiert, wie Filtern diese Programme unsere Erfahrungen? |
| Tag 4: | 12 Anleitungen zu Gestalt-Gewährseins-Übungen Einfache Achtsamkeit, Präsenz: Ich und Du, Berichten über unser Gewährsein, Wechsel zwischen Figur und Grund, Einnehmen einer Rolle, Gewährsein von |

| | |
|--------|--|
| | Gefühlen und von Bedeutung/Sinn, Emotionen wahr- und unsere Projektionen wieder in Besitz nehmen, Erinnerungen an unsere Träume und Arbeit mit Träumen, Top Dog und Under Dog, Wahrnehmung des politisch-sozialen Feldes. Was gehört zu diesem Feld, das wir nur mit Einschränkung selbst gestalten, wie und wo können wir es mitbeeinflussen? |
| Tag 5: | Was gibt es sonst noch gibt in der Gestalt-Arbeit? Ausblicke auf und eventuell vertiefte Befassung mit einem oder zwei folgenden Themen: Gestalt und Buddhismus, Gestalt und Meditation, Gestalt und die Natur, Dynamiken und Projektionen in Kleingruppen, Encounter, Bindungstheorie, Trauma, Gestaltpraxis und extreme Zustände, Ökologie und Psychologie, Phänomenologie und Existenzialismus, Entwicklung der Gestaltpraxis – Historisches, Perspektiven der Praxis, Gestalt und Daoismus/Dao De Jing |