

WORKSHOP

BOUNDARIES

Wie werden innere Grenzen zur Ressource? Honor your Limits!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Grenzen sind etwas Natürliches. Wir alle haben sie. Die Frage ist nur, ob wir auch authentisch, verantwortungsvoll und kreativ mit ihnen umgehen können.

In einer Arbeitswelt, die oft schnell und fordernd ist, überschreiten Viele regelmäßig ihre inneren Grenzen – aus Anpassung, Leistungsdruck oder Gewohnheit. Die Folgen sind Stress, Erschöpfung, Traurigkeit, Langeweile, Frustration und Burn-out.

Innere Grenzen sind jedoch keine Schwäche, sie sind wertvolle Wegweiser. Sie zeigen uns, wo unsere Ressourcen liegen – und wann wir diese schützen müssen. Wer lernt, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen, zu respektieren und konstruktiv zu kommunizieren, sorgt für Resilienz und wirkliche Verlässlichkeit im Team. Der Trick ist, ressourcenbewusst arbeiten zu lernen. Dafür braucht es Selbsterkenntnis, Selbstachtung und ein ausgebildetes Körpersensorium, das die eigenen Grenzen gut wahrnehmen kann.

In diesem Workshop erfahren Teams wie sie ihre Grenzen nicht als Hindernisse, sondern als Quelle der Gesundheit und Teamintelligenz verstehen und nutzen können. Wenn alle ihre besonderen Fähigkeiten und Stärken authentisch und verantwortungsvoll einbringen, können aus Grenzen wertvolle Kompetenzen und aus Einzelnen ein stabiles ‚Wir‘ werden.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- ein verbindliches Miteinander und echte Zusammenarbeit umsetzen wollen
- gesund, nachhaltig und menschlich arbeiten möchten
- an Teamintelligenz und kollektiver Verantwortung interessiert sind
- Prinzipien von New Work in ihren Arbeitsalltag integrieren wollen
- in flachen Hierarchien und/oder selbstorganisierten Strukturen arbeiten
- das Potential von Diversität nutzen wollen

MEHRWERT- WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:

- Grenzen als Kompetenzen erkennen - Unterschiede im Team konstruktiv und solidarisch nutzen
- gestärkte Teamkultur - Diversität gestalten statt managen
- Reduktion von Konkurrenz und Reibungsverlusten
- Kommunikations-Tools - Grenzen rechtzeitig und kollegial ansprechen
- Verlässlichkeit und Vertrauen stärken - mit klaren Absprachen und gegenseitiger Achtsamkeit
- empathisches Miteinander fördern - für mehr psychische Stabilität und Sicherheit
- Work-Life-Balance gestalten - ressourcenschonend arbeiten und regenerieren
- Tools für Selbstbestimmung - eigene Grenzen wahrnehmen und souverän vertreten
- Resilienz im Team entwickeln und Gesundheit fördern – kluger Umgang mit Stress, Erschöpfung und Überforderung

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

DAS POTENTIAL VON GRENZEN VERSTEHEN

- theoretische Grundlagen zum Nervensystem und körperlichen Ressourcen
- verschiedene Arten von inneren Grenzen
- Grundlagen zu Grenzen und Identität
- die Theorie der radikal-existentiellen Diversität
- Dynamiken von Interconnectedness und Verbundenheit
- Synergetik und Selbstorganisation

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

GRENZEN IM KÖRPER

- Körpersensorium entwickeln: Ja- und Nein-Signale wahrnehmen
- der Rhythmus von Anspannung und Entspannung
- verschiedene Arten innere Grenzen im Nervensystem
- Notfall-Übungen für Grenzüberschreitungen
- PRÄVENTION: rechtzeitig Stopp sagen
- REGENERATION: einfache Tools für Ruhe und Erholung

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

INNERE GRENZEN KOMMUNIZIEREN

- Gesprächsformate für authentische und respektvolle Kommunikation von Grenzen

- Begegnungsübungen: die Grenzen der anderen wahrnehmen und achten
- kollektive Tools für den kreativen Umgang mit spontanen Grenzsituationen
- Zuhören Lernen: resonanzfähiges, vorurteilsfreies Hören
- Signalworte und Signalgesten
- körperbewusste Übungen für Vertrauen, emotionaler Verbundenheit und Mitgefühl
- Wir-Gefühl entdecken: von Einzelkämpfer*innen zu solidarischen Verbündeten
- Netzwerk-Bewusstsein /das Geflecht von Interconnectedness

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Teamgröße
- ORT:
 - Inhouse in Ihrer Organisation/ Ihrem Unternehmen
ODER
 - Für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDERE

Dieser Workshop zeigt, wie Grenzen zu wertvollen Ressourcen werden. Mit theoretischer Reflexion (KNOWLEDGE), Körperarbeit und interaktiven Übungen (EMBODIMENT) stärken Teams ihr Bewusstsein für eigene und fremde Grenzen und erleben, wie daraus Klarheit, Respekt und neue Handlungsräume entstehen.

Verantwortungsvolle Selbstfürsorge darf zur gemeinsamen Stärke werden, so dass ein kraftvolles Geflecht und gesundes und lebendiges Miteinander entstehen kann, das trägt.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie forscht an der neuronalen Schnittstelle zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Training TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.