

WORKSHOP

KOMPLEXITÄTS KOMPETENZEN

Wie können wir in unübersichtlichen Situationen handlungsfähig bleiben?
Change your Tools!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Wie souverän geht Ihr Team mit Unübersichtlichkeit und Unsicherheit um? Bleiben Sie ruhig und kreativ, oder geraten Sie in Stress?

Eine komplexe Situation unterscheidet sich grundsätzlich von einer ‚nur‘ komplizierten. Während sich komplizierte Probleme mit logischem Denken und klaren Analysen lösen lassen, sind komplexe Zusammenhänge von Dynamik, Vielschichtigkeit und undeutlichen Wechselwirkungen geprägt – Ursache und Wirkung lassen sich nicht mehr klar voneinander unterscheiden. Deshalb greifen klassische Denkweisen hier zu kurz.

Die Forschung zeigt: In komplexen Situationen sind andere Ressourcen gefragt - Gespür, Intuition und die Fähigkeit, feine Signale wahrzunehmen. Die gute Nachricht ist: Unser Körper kann von Natur aus mit Komplexität umgehen. Wir machen das jeden Tag, auch wenn es uns nicht bewusst ist. Diese inneren Kompetenzen können wir bewusst aktivieren und einüben.

In diesem Workshop lernen Teams Fähigkeiten, die Komplexität nicht zu reduzieren müssen, sondern zu gestalten - im Denken, im Nervensystem und im gemeinsamen Miteinander. Diese Kompetenzen stärken und lassen uns beruhigter und fähiger mit vielschichten Kontexten und den aktuell anspruchsvollen Entwicklungen unserer Lebenswelten umgehen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen im Umgang mit Komplexität erweitern und vertiefen möchten
- ihr Team souverän durch unübersichtliche Szenarien navigieren wollen
- in komplexen und dynamischen Situationen handlungsfähig bleiben wollen
- sich für Multiperspektivität und Ambiguität interessieren
- in interkulturellen und divers zusammengesetzten Teams arbeiten

- komplexe Begegnungs- und Kommunikationsräume sicher und kreativ gestalten wollen
- Beiträge zu den aktuellen hoch komplexen Herausforderungen unserer Zeit leisten

MEHRWERT- WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:

- Komplexität nicht als Bedrohung sehen, sondern als natürliche Lebensrealität entdecken und in ihr navigieren können
- neue Methoden und Praktiken im Umgang mit Ambiguität, Spannungen und Unsicherheit
- Ruhe und Klarheit in unübersichtlichen Situationen bewahren
- gestärkte Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit in komplexen Situationen
- souveräner Umgang mit Irritationen – Mitarbeitende reflektieren eigene Unsicherheiten, nehmen neue Perspektiven ein und werden handlungsfähig
- Gemeinsam Lösungen entwickeln, auch wenn Ursache und Wirkung nicht eindeutig sind
- Resilienz und gemeinsames Wachstum
- mehr Sicherheit in Kopf und Körper – Reflektierter Umgang mit den eigenen Gedanken und Emotionen
- Kompetenz im Umgang mit verschiedenen körperlichen Erkenntnisinstrumenten
- Intuition und Körpersignale als wertvolle Ergänzung zum rationalen Denken nutzen

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

KOMPLEXITÄT DENKEN LERNEN

- Einführung in komplizierte vs. komplexe Situationen
- Reflexion über verschiedene Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge (Kybernetik)
- Kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Fremdheit und Nichtverstehen
- Flexibles und agiles Denken lernen
- Intuition und verkörperte Erkenntnisinstrumente verstehen

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

KOMPLEXITÄT IM KÖRPER

- natürlich-alltägliche Komplexitätserfahrungen im eigenen Körper
- einüben und bewusste Aktivierung verkörperter Erkenntnisinstrumente statt Denken
- Intuition aktivieren und gezielt nutzen
- Körperübungen zur bewussten Regulation des Nervensystems in unübersichtlichen Situationen
- Irritationsübungen zur Erhöhung der Toleranzschwelle in komplexen Situationen
- Agilität, bei gleichzeitiger Körperpräsenz in Ruhe und Entspannung

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

IM TEAM MIT KOMPLEXITÄT UMGEHEN

- Gesprächs- und Zuhörformate jenseits des rational-logischen Denkens für komplexe Gesprächsräume
- verschiedene Informationsebenen in kommunizierten Narrativen
- intuitiv-subjektive Kommunikationsformen erproben
- körperbewusste Vertrauensübungen
- sich gemeinsam in komplexen Situationen bewegen und zurechtfinden

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 verbindet wissenschaftlich fundiertes Wissen über Komplexität mit körperbasiertem Lernen. So werden Kopf und Körper gleichermaßen aktiviert – für nachhaltige Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten (EMBODIMENT), die Ihnen im Team ermöglichen, im Fluss zu bleiben und für immer wieder neue Herausforderungen kreative Lösungen und Wege zu finden.

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.