

WORKSHOP

UNSICHERHEITS TOLERANZ

Wie gehen wir mit dem Unbekannten um? Welcome it!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Wie hoch ist die Unsicherheitstoleranz in Ihrem Team?

Können Sie souverän mit Transformationen, Übergängen und offenen Prozessen umgehen - und das Potenzial von Ungewissheit in Ihre Arbeitsprozesse integrieren?

Unsicherheitserfahrungen sind etwas Natürliches. Sie markieren Übergangs- und Veränderungsphasen. Wenn sie nicht abgewertet, sondern klug genutzt werden, eröffnen sie unerwartete Weiterentwicklungen und neue Entdeckungen.

Oft wird Unsicherheit jedoch als negativ empfunden, weil sie auf körperlicher Ebene leicht mit Angst verwechselt wird. Diese Verwechslung führt zu Stress und Kontrollverhalten. Um kreativ mit Unsicherheit umzugehen, braucht es deshalb nicht nur Theorie, sondern auch positiv verankerte körperliche Erfahrungen (EMBODIMENT).

In diesem Workshop lernen Teams, Unsicherheit neu zu verstehen und als inspirierende Kraftquelle zu erleben, die nicht abgewehrt werden muss. Sie erfahren, wie Unsicherheitstoleranz zur Tür für Resilienz, Innovation und echte Gestaltungsfähigkeit wird – und wie dabei auch die Gefühlsebene im Team mitgenommen werden kann.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE:

- Veränderungsprozesse aktiv und souverän gestalten möchten
- sich weiterentwickeln, neu entwerfen und neu entdecken möchten
- als Visionärinnen, Pionierinnen und Zukunftsgestalter*innen arbeiten
- an neuen Ideen, Konzepten oder Zukunftsstrategien arbeiten
- kompetent und flexibel mit Unsicherheit, Komplexität und Wandel umgehen wollen
- in hybriden, diversen und interkulturellen Teams arbeiten
- die Multiperspektivität und Ambiguität praktizieren möchten

MEHRWERT - WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:

- Kompetenzen im bewussten Umgang mit Unsicherheitserfahrungen – mental und körperlich
- Angst und Unsicherheit unterscheiden lernen
- Irritationstoleranz, emotionale Stabilität und Selbstregulation in Veränderungsphasen und Wandelphasen
- Notfall-Übungen für Unsicherheitserfahrungen/Panik-Vermeidung
- Praktiken für einen konstruktiven Umgang mit dem Unwissbaren („The Unknown“) - Mut und Offenheit gegenüber Ungewissheit entwickeln
- Tools, um das Potential von Unsicherheitserfahrungen für Innovation zu nutzen
- Komplexitätskompetenzen für moderne Arbeitswelten
- Emergenz-Fähigkeiten – das Neue bewusst entstehen lassen
- Kommunikation und Vertrauen in unsicheren Situationen stärken
- Räume für kollektives Lernen

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK- Veränderung beginnt im Denken:

UNSIKERHEIT ANDERS DENKEN

- Einführung in die Theorie der Unsicherheit: Unsicherheit vs. Sicherheit
- der Unterschied zwischen Unsicherheit, Ungewissheit und dem Unbekannten
- verstehbare und nicht nicht-verstehbare Bereiche unserer Wirklichkeit
- das Potential des Nicht-Wissens
- Emergenztheorie: Wie entsteht Neues?
- Komplexitäts-Theorie: Unsicherheit als konstanter Faktor lebendiger Systeme

2. EMBODIMENT & BODYWORK- Lernen mit dem ganzen Körper:

UNSIKERHEIT ERFAHREN

- Körperliche Erfahrungen von Sicherheit und Unsicherheit
- Wahrnehmungsübungen: Angst vs. Unsicherheit unterscheiden
- Tools zur Nervensystemregulation: Atemtechniken und Beruhigungsübungen
- Entspannungs- und Erdungspraktiken für Stabilität im Wandel
- Balance finden: Sicherheit in instabilen Situationen

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen mit dem Gegenüber:

GEMEINSAM MIT UNSIKERHEIT UMGEHEN

- Selbstverantwortung und geteilte Verantwortung in Unsicherheitsphasen
- Kommunikations- und Begegnungsformate für Komplexität und Wandel
- Austausch statt Diskussion – offener Dialog als Innovationsraum

- Kollektiver Umgang mit Nicht-Verstehbarem
- Sprechen über das Unwissbare– „Embrace the Unknown“

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

Unsicherheitserfahrungen können nicht abgeschafft werden – aber wir können lernen, bewusst mit ihnen umzugehen. Dieser Workshop schafft Erfahrungsräume, in denen das Unbekannte nicht als Bedrohung, sondern als Einladung erlebt wird. Eine fein abgestimmte Kombination aus Reflexion, Körperarbeit und Begegnung ermöglicht es Teams, Unsicherheit als Ressource für Zukunftsfähigkeit, Kreativität und Resilienz zu entdecken.

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.