

## WORKSHOP

### KOMPLEXITÄTS KOMPETENZEN

Wie können wir in unübersichtlichen Situationen handlungsfähig bleiben?

Change your Tools!

#### WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Wie souverän gehen Sie in Ihrem 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 dynamisch, vielschichtig und von unübersichtlichen 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 - Intuition, Gespür und die Fähigkeit, feine Signale wahrzunehmen. Die gute Nachricht ist: Unser Körper kann von Natur aus mit Komplexität umgehen. Wir alle machen das jeden Tag. Diese inneren Kompetenzen können wir bewusst machen und aktivieren.

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen, wie sie Komplexität nicht reduzieren müssen, sondern gestalten können - im Denken, Nervensystem und im sozialen Gefüge. Sie lernen ganzheitliche Komplexitäts-Kompetenzen, die Sie flexibler und damit agiler und souveräner machen. Das befähigt Sie gemeinsam mit vielschichtigen Kontexten, anspruchsvollen Entwicklungen und unübersichtlichen Situationen umzugehen.

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

##### FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- ihre mentalen, emotionalen und sozialen Kompetenzen im Umgang mit Komplexität erweitern und vertiefen möchten
- sich souverän durch unübersichtliche, dynamische Szenarien navigieren wollen
- Tools für Transformationsprozesse suchen
- Beiträge zu den aktuell hoch komplexen Herausforderungen unserer Zeit leisten
- komplexe Begegnungs- und Kommunikationsräume sicher und kreativ gestalten möchten
- in interkulturellen und divers zusammengesetzten Teams arbeiten
- sich für Multiperspektivität und Ambiguität interessieren

## MEHRWERT- WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Komplexitäts-Kompetenzen
- Komplexität nicht als Bedrohung sehen, sondern als natürliche Lebensrealität entdecken und nutzen können
- einfache körperbewusste Methoden und Praktiken für den Umgang mit Ambiguität, Spannung und Unsicherheit
- Ruhe und Klarheit in unübersichtlichen Situationen bewahren - reflektierter Umgang mit Gedanken und Emotionen
- gestärkte Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit in komplexen Situationen
- gemeinsam Lösungen entwickeln, auch wenn Ursache und Wirkung nicht eindeutig sind
- Intuition und Körpersignale als wertvolle Ergänzung zum rationalen Denken nutzen lernen
- Resilienz und gemeinsames Wachstum
- Innovationspotential erhöhen

## WORKSHOP-INHALTE

### 1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

#### KOMPLEXITÄT DENKEN LERNEN

- Theoretische Einführung in komplizierte vs. komplexe Situationen
- Reflexion über verschiedene Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge (Kybernetik)
- kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Ungewissheit und Nichtverstehen
- flexibles und agiles Denken lernen
- Kognitionswissenschaftliche Perspektiven: komplexe Informationsverarbeitungsprozesse im Körper
- Intuition und Gespür als Erkenntnisinstrumente entdecken

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

#### KOMPLEXITÄT IM KÖRPER

- natürliche Komplexitäts-Kompetenzen im Körper erfahren
- Intuition und Gespür aktivieren und gezielt nutzen
- Körperübungen zur bewussten Nervensystemregulation in unübersichtlichen Situationen
- Erdung und Entspannung als Anker-Tools in dynamischen Transformationsprozessen
- Körperliche Agilitäts-Skills: Körperpräsenz, Ruhe und Entspannung bei gleichzeitiger Wachsamkeit
- schnelle Veränderungs- und Lernprozesse begünstigen
- Loslassen und Improvisation

### 3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander ZUSAMMEN MIT KOMPLEXITÄT UMGEHEN

- Gruppendynamiken in Komplexität bewusst gestalten
- Kollegialität und Verlässlichkeit in unübersichtlichen Situationen
- Vertrauenspraxis im Team
- Gesprächs- und Zuhörformate jenseits des rational-logischen Denkens für komplexe Gesprächsräume
- verschiedene Informationsebenen in kommunizierten Narrativen adressieren lernen
- intuitiv-subjektive Kommunikationsformen erproben
- Selbstverantwortung und Selbstorganisation: Wer macht was?

### ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
  - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
  - ODER
  - für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

### DAS BESONDRE

Komplexität ist nicht nur eine Herausforderung - wenn sie klug genutzt wird, ist sie eine wertvolle Erkenntnisquelle, aus der wir schöpfen können. Dieser Workshop verbindet wissenschaftlich fundiertes Wissen über Komplexität mit körperbasiertem Lernen (EMBODIMENT). So werden Kopf und Körper gleichermaßen aktiviert und geschult und Teams dazu befähigt, im Fluss zu bleiben und für 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 erforscht die Wechselwirkung 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-Programm 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.*