

## WORKSHOP

### UNSICHERHEITS TOLERANZ

Wie können wir dem Unbekannten begegnen? Welcome It!

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

Wie hoch ist Ihre Unsicherheitstoleranz? Können Sie souverän mit Transformation 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 Weiterentwicklung und völlig neue Möglichkeiten.

Oft wird Unsicherheit als etwas Negatives empfunden, weil sie auf körperlicher Ebene leicht mit Angst verwechselt wird. Diese Verwechslung führt zu Vermeidung, Stress und Kontrollverhalten. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, anders mit Unsicherheit umzugehen. Dafür müssen wir positiv über Unsicherheitserfahrungen denken lernen (KNOWLEDGE) und sie auch anders empfinden und fühlen können (KNOWING).

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen, Unsicherheit als Phänomen zu verstehen, dass nicht abgewehrt werden muss, sondern willkommen geheißen werden darf. Diese ganzheitliche Neuorientierung erhöht Ihre Unsicherheitstoleranz und macht Sie bereit für Herausforderungen, Weiterentwicklungen und neue Möglichkeiten - und wie nebenbei entstehen Resilienz und Innovationsreichtum.

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

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

- nach ganzheitlichen Tools für aktuell anspruchsvolle Lebenswirklichkeiten suchen
- in ihrer Arbeit neue Ideen, Konzepte und Zukunftsstrategien erforschen und erfinden
- sich für das Potential und die Transformationskraft von Ungewissheit interessieren
- als Visionärinnen, Pionierinnen und Zukunftsgestalter\*innen arbeiten
- souverän und flexibel mit Unsicherheit, Komplexität und Wandel umgehen wollen
- Veränderungsprozesse aktiv und gekonnt gestalten möchten

- nach Praktiken suchen, konstruktiv mit dem Unwissbaren (*The Unknown*) umzugehen
- sich aktuell weiterentwickeln, neu entwerfen und neu entdecken
- in hybriden, diversen und interkulturellen Teams arbeiten
- die nach Tiefen-Skills für Multiperspektivität und Ambiguitätstoleranz suchen

## **MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:**

- THEORIE & EMBODIMENT für Unsicherheitstoleranz
- ganzheitliche Kompetenzen für den bewussten Umgang mit Unsicherheitserfahrungen
- Irritationstoleranz, emotionale Stabilität und Selbstregulation in Veränderungs- und Transformationsphasen
- praktische Zukunftskompetenzen für anspruchsvolle Lebenswirklichkeiten
- Komplexitätskompetenzen für moderne Arbeitswelten
- Tools, um das Potential von Unsicherheitserfahrungen für Innovation zu nutzen
- Fähigkeiten, Unerwartetes und Neues entstehen lassen zu können
- Einfache Notfall-Übungen für überfordernde Unsicherheitserfahrungen - Panik-Vermeidung
- Regenerations- und Entspannungstechniken für das Nervensystem
- Stärkung von Team-Kommunikation und Vertrauen in unsicheren Situationen

## **WORKSHOP-INHALTE**

### **1. MINDWORK- Veränderung beginnt im Denken:**

#### **UNSICHERHEIT ANDERS DENKEN**

- Theoretische Grundlagen: Unsicherheit vs. Sicherheit
- Erkenntnistheoretische Grundlagen: Was können wir sicher wissen?
- verstehbare und nicht nicht-verstehbare Bereiche der Wirklichkeit
- der Unterschied zwischen Unsicherheit, Ungewissheit und dem Unwissbaren (*The Unknown*)
- Komplexitäts-Theorie: Unsicherheit als konstanter Faktor lebendiger Systeme
- Potentiale im Nicht-Wissen

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

#### **UNSICHERHEIT ANDERS FÜHLEN UND EMPFINDEN**

- Körperliche Erfahrungsdimensionen von Sicherheit und Unsicherheit
- Wahrnehmungsübungen: Angst vs. Unsicherheit unterscheiden
- Balance finden: *Safe-Enoughness* in instabilen Situationen
- Anders fühlen lernen: Irritationstoleranz
- Tools zur Nervensystemregulation: Atemtechniken und Beruhigungsübungen
- Entspannungspraktiken für Stabilität im Wandel

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

#### **GEMEINSAM MIT UNSICHERHEIT UMGEHEN**

- Selbstverantwortung und geteilte Verantwortung in Unsicherheitsphasen
- bewusster und achtsamer Umgang mit anspruchsvollen Gefühlslagen und Stimmungen im Team
- körperbewusste Tools für gemeinsame Entspannung und Erdung
- Kommunikations- und Begegnungsformate für Wandel- und Transformationsprozesse
- gemeinsam Räume für spontane Innovation gestalten
- Austausch statt Diskussion – Kreative Kommunikation und Offener Dialog
- Sprechen über das Unwissbare - *Welcome the Unknown!*

#### **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**

Unsicherheitserfahrungen können nicht abgeschafft werden - aber wir können lernen, kreativ mit ihnen umzugehen. Dieser Workshop schafft Erfahrungsräume, in denen Teams und Gruppen das Unbekannte nicht als Bedrohung, sondern als Inspiration und Einladung erleben. Eine fein abgestimmte Kombination aus Theorie, Körperarbeit und Begegnung entdeckt Unsicherheitstoleranz als Komplexitätstoleranz und als Ressource für unsere aktuell anspruchsvollen Lebens- und Arbeitswirklichkeiten.

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.*