

WORKSHOP

UN SICHERHEITS TOLERANZ

Wie können wir mit Unsicherheit umgehen? Welcome it!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST

Wie hoch ist Ihre Unsicherheitstoleranz? Können Sie souverän mit Wandel, Transformation und offenen Prozessen umgehen - und das Potenzial des Unbekannten in Ihre Arbeitsprozesse integrieren?

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

Oft wird Unsicherheit jedoch als etwas Negatives empfunden, vor allem, 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. Es gibt bewährte Unsicherheitskünste. Diese können theoretisch verstanden und im Gefühlsleben und Nervensystem eingeübt werden.

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen, Unsicherheit als Phänomen zu verstehen, dass nicht abgewehrt werden muss. Es darf als etwas Positives willkommen geheißen werden. Diese ganzheitliche Neuorientierung erhöht 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
- souverän und flexibel mit Unsicherheit, Komplexität und Wandel umgehen wollen
- Veränderungsprozesse bewusst und gekonnt gestalten möchten
- sich für das Potential des Unbekannten und seine Transformationskraft interessieren
- als Visionärinnen, Pionierinnen und Zukunftsgestalter*innen arbeiten
- neue Ideen, Konzepten und Zukunftsstrategien erfinden und erforschen
- sich aktuell weiterentwickeln, neu entwerfen und neu entdecken

MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Unsicherheitstoleranz
- ganzheitliche Kompetenzen für den Umgang mit Unsicherheitserfahrungen
- emotionale Stabilität und Selbstregulation in anspruchsvollen Veränderungs- und Transformationsphasen
- die Fähigkeit, sich auf Unbekanntes einlassen zu können
- praktische Zukunftskompetenzen für anspruchsvolle Lebenswirklichkeiten
- Komplexitätskompetenzen für moderne Arbeitswelten
- Tools, um das Potential von Unsicherheitserfahrungen für Innovation zu nutzen
- körperbewusste Notfall-Übungen zur Panikvermeidung
- Regenerations- und Entspannungstechniken für das Nervensystem
- Stärkung von Team-Kommunikation und Vertrauen in unsicheren Zeiten

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK- Veränderung beginnt im Denken:

UNSICHERHEIT NEU DENKEN

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

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

UNSICHERHEIT NEU FÜHLEN UND EMPFINDEN

- somatische Selbsterforschung: Wie fühlen sich Sicherheit und Unsicherheit an?
- Wahrnehmungsübungen: Angst und Unsicherheit unterscheiden lernen
- die Balance finden: *Safe-Enoughness* in instabilen Situationen
- Anders fühlen lernen: Unsicherheitstoleranz erforschen und einüben
- Entspannungspraktiken für Stabilität im Wandel
- Tools zur Nervensystemregulation: Atemtechniken und Beruhigungsübungen

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

GEMEINSAM MIT UNSICHERHEIT UMGEHEN

- Selbstverantwortung und geteilte Verantwortung in verunsichernden Situationen
- bewusster und achtsamer Umgang mit anspruchsvollen Gefühlslagen und Stimmungen im Team
- körperbewusste Tools zur 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
 - in Heidelberg

DAS BESONDERE

Unsicherheitserfahrungen können nicht abgeschafft werden - aber wir können lernen, positiv 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 echte Ressource für aktuell anspruchsvolle 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 psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

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