

## WORKSHOP

### VERBUNDENHEIT

Wie kommen wir in Verbundenheit? Remember It!

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

Fragen Sie sich auch, wie Sie in Ihrem Team von einem funktionalen Nebeneinander in echte Verbundenheit kommen können - in eine Verbindung, die nicht nur Zusammenarbeit ermöglicht, sondern auch Konkurrenz und Ausgrenzung überwinden kann?

Die gute Nachricht ist: Wir müssen uns um Verbundenheit nicht bemühen. Sie ist schon da. Aktuelle Forschungen, alte Denktraditionen und globale Entwicklungen zeigen, dass alles miteinander verbunden ist. Unsere Leben sind alle *interconnected*. Keine\*r ist davon ausgeschlossen. Wir müssen nichts Neues lernen, sondern uns ‚nur‘ wieder an etwas erinnern.

Verbundenheit kann aktiviert und wieder eingeübt werden -  
im Denken, Gefühlsleben, im Nervensystem und unserem sozialen Miteinander.

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen aus der Prägung der Trennung herauszuwachsen und sich als Verbündete zu erfahren. Durch die Kombination von philosophisch-theoretischen Inputs, Embodiment-Übungen und Austausch-Räumen werden gemeinsame Erkenntnisse möglich und überraschende Beziehungserfahrungen gemacht, die Sie mitnehmen und auf denen Sie aufbauen können.

Die wichtige Frage ist:

Wie verändern sich unsere Beziehungen, wenn wir nicht mehr fragen, wie wir uns verbinden können, sondern davon ausgehen, dass wir schon miteinander verbunden sind?

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

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

- Teamarbeit und soziale Beziehungen neu denken und *interconnected* gestalten möchten
- Verbundenheit als Kraftquelle entdecken wollen
- nach zwischenmenschlichen Ressourcen für komplexe Situationen suchen
- selbstorganisiert, vernetzt und/oder in flachen Hierarchien arbeiten
- nach Möglichkeiten suchen, das zwischenmenschliche Tiefenpotential von Diversität zu aktivieren

- konkret erfahren wollen, wie das Ganze mehr als die Summe seiner Teile sein kann
- sich für Teamintelligenz interessieren
- Zusammenhalt und Vertrauen kultivieren möchten

### MEHRWERT- WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Verbundenheit
- Diversität als Ressource
- gestärktes kooperatives Miteinander
- Vertrauen und soziale Sicherheit
- Reduktion von Konkurrenz und Reibungsverlusten
- Tools für achtsame und innovative Zusammenarbeit
- die Erfahrung von Teamintelligenz durch Verbundenheit
- Förderung von Resilienz und psychischer Gesundheit

### WORKSHOP-INHALTE

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

##### VERBUNDENHEIT DENKEN

- Vergleich: Weltbild der Trennung vs. Weltbild der Verbundenheit
- soziale Beziehungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Weltbildern: Gegenüber oder Zusammen
- Perspektiv-Wechsel: das Ich als Individuum oder das Ich im Netzwerk
- Erkenntnisse aus den Sozialen Neurowissenschaften: das soziale Gehirn
- Kybernetisches Denken und Selbstorganisation
- Wissen, das nur in Verbundenheit entstehen kann

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

##### VERBUNDENHEIT SPÜRBAR MACHEN

- natürlich-körperliche Erfahrungen von Verbundenheit
- Wahrnehmung neurobiologischer Verbundenheitsstrukturen im Körper
- Berührbarkeit als Verbundenheits-Ressource
- Empathie und Mitgefühl spüren und unterscheiden lernen
- das eigene Körpersensorium in sozialer Nähe und Distanz erforschen
- Bewusstmachung innerer Grenzen in Verbundenheit

### 3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

#### VERBUNDENHEIT GESTALTEN

- Verbundenheitserfahrungen in konkreten Beziehungen
- Resonanzübungen für Empathie und Mitgefühl im Team
- Sozial-somatische Erfahrungen machen: Nähe, Distanz und Vertrauen
- Kommunikation innerer Grenzen in Verbundenheit
- Diversität und Pluralismus im Miteinander

#### ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
  - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten  
ODER
  - in Heidelberg

#### DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem natürliche neurobiologische Verbundenheitsstrukturen verstanden, somatisch entdeckt und in konkreten Begegnungen erfahren werden können. Durch die Verbindung von Kopf, Körper und sozialem Kontakt wird bewusst gemacht, wie echtes Miteinander entsteht - jenseits von Rollenerwartungen und Funktionslogik. Die Workshop-Struktur gibt Orientierung, während intuitive Elemente und achtsame Begegnungen das Unsichtbare zwischen Menschen sichtbar machen.

**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.*