

## WORKSHOP

### BOUNDARIES

Wie werden Grenzen zu Ressourcen? Honor Them!

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

Grenzen sind etwas Natürliches. Wir alle haben sie. Die Frage ist nur, ob wir auch ehrlich, verantwortungsvoll und kreativ mit ihnen umgehen können.

In einer Welt, die oft schnell und überfordernd ist, gehen viele Menschen regelmäßig über ihre Grenzen - aus Anpassung, Leistungsdruck oder Gewohnheit heraus. Die Folgen sind Stress, Erschöpfung, Traurigkeit, Langeweile, Frustration und Burnout.

Grenzen sind keine Schwäche, sie sind wertvolle Wegweiser. Sie zeigen uns, wo unsere Ressourcen liegen und wann wir diese schützen müssen. Wer lernt, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen, zu respektieren und konstruktiv auszudrücken, sorgt für Resilienz und soziale Verlässlichkeit.

Dabei ist der Trick, Ressourcen respektvoll zu behandeln, die eigenen und die anderer. Dafür braucht es Selbsterkenntnis, Selbstachtung und ein ausgebildetes Körpersensorium, das Grenzen gut wahrnehmen und erkennen kann.

In diesem Workshop erfahren Teams und Gruppen, wie sie ihre Grenzen nicht als Hindernisse, sondern als Quelle von Gesundheit und verantwortungsvollem Miteinander verstehen und nutzen können. Wenn wir nämlich unsere Grenzen achten, können sie sich in wertvolle Kompetenzen verwandeln, die allen dienen.

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

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

- in einem gesunden und ressourcenbewussten Miteinander arbeiten wollen
- das Potential von Diversität ausschöpfen und nutzen möchten
- verbindlich und verlässlich sein wollen
- an kollektiver Verantwortung und Teamintelligenz interessiert sind
- in flachen Hierarchien und/oder selbstorganisierten Strukturen arbeiten
- nach holistischen Wegen suchen, Selbstorganisation und Selbstverantwortung umzusetzen

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

- THEORIE & EMBODIMENT für den verantwortungsvollen Umgang mit Grenzen
- Tools für Selbstbestimmung, um eigene Grenzen wahrnehmen und respektvoll vertreten zu können
- Ganzheitliches Empowerment
- Kommunikations-Techniken, um Grenzen rechtzeitig und kollegial zu besprechen
- Verlässlichkeit und Vertrauen stärken
- Reduktion von Konkurrenz und Reibungsverlusten
- Work Life Balance umsetzen - ressourcenschonend arbeiten und regenerieren
- kluger Umgang mit Stress, Erschöpfung und Überforderung
- Resilienz im Team entwickeln und so Gesundheit und psychische Stabilität fördern
- gestärktes emphatisches Miteinander - Diversität gestalten, statt managen
- Grenzen als Kompetenzen erkennen, um Unterschiede im Team konstruktiv und solidarisch zu nutzen

## **WORKSHOP-INHALTE**

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

#### **DAS POTENTIAL VON GRENZEN VERSTEHEN**

- Theoretische Grundlagen zum Nervensystem und körperlichen Ressourcen
- verschiedene Arten innerer Grenzen: Qualitative und Quantitative Grenzen
- Grundlagen zu Grenzen und Identität
- Radikal-existentialen Diversität verstehen und anerkennen
- Selbstverantwortung im Miteinander
- die Dynamik von Synergetik und Selbstorganisation

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

#### **GRENZEN IM KÖRPER**

- Körpersensorium entwickeln: Ja- und Nein-Signale wahrnehmen
- Anspannungs- und Entspannungsmuster im Körper erforschen
- verschiedene Arten innere Grenzen im Nervensystem erspüren und erkennen
- Notfall-Übungen für stressige Situationen
- Grenzüberschreitungen rechtzeitig spüren
- PRÄVENTION: rechtzeitig Stopp sagen
- REGENERATION: einfache Tools für Ruhe und Erholung

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

#### GRENZEN KOMMUNIZIEREN

- Gesprächsformate für ehrliche und respektvolle Kommunikation von Grenzen
- gemeinsam Signalworte und Signalgesten entwickeln
- Kommunikation lernen: resonanzfähiges, vorurteilsfreies Zuhören
- Begegnungsübungen: die Grenzen der anderen wahrnehmen und achten
- kollektive Tools für den kreativen Umgang mit spontaner Überforderung
- körperbewusste Übungen für Vertrauen, emotionaler Verbundenheit und Mitgefühl
- Wir-Gefühl entdecken: von Einzelkämpfer\*innen hin zu solidarischen Verbündeten

#### ORGANISATORISCHER RAHMEN

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

#### DAS BESONDERE

Dieser Workshop macht erfahrbar, wie Grenzen zu wertvollen Ressourcen werden. Mit theoretischer Reflexion (KNOWLEDGE), Körperarbeit (EMBODIMENT) und interaktiven Übungen stärken Teams und Gruppen ihr Bewusstsein für Grenzen und erleben, wie daraus Klarheit, Respekt und neue Handlungsräume entstehen.

Verantwortungsvolle Selbstfürsorge darf zur gemeinsamen Stärke werden, die zu einem gesunden, lebendigen Miteinander beiträgt.

**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-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.*