

## WORKSHOP

### MULTIPERSPEKTIVITÄT

Wie können wir mit Mehrdeutigkeit umgehen? Shift Your Perspective!

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

Wie gehen Sie in Ihrem Team mit Mehrdeutigkeit, Widersprüchen und Spannungen um? Haben Sie gemeinsame Praktiken, die sie gemeinsam in Ihrem Arbeitskontext anwenden können?

Unsere Welt ist vielfältig, hoch komplex und wird zunehmend von Gegensätzen geprägt: Unterschiedliche Wertvorstellungen, kulturelle Vielfalt und emotionale Reibung stellen uns täglich vor neue Herausforderungen. Deshalb sind Ambiguitätstoleranz und Multiperspektivität zwei Schlüsselkompetenzen, die immer wichtiger werden: Sie stärken die Fähigkeit, sich souverän auf Diversität einzulassen und dabei respektvoll, verbindlich und handlungsfähig zu bleiben.

Die konkrete Konfrontation mit Mehrdeutigkeit kann herausfordernd sein und wird oft von inneren Phänomenen, wie Verunsicherung, Angst, Aufregung, aber auch von Freude, Abenteuerlust und Inspiration begleitet. Es ist wichtig, dass in Teams und Gruppen offen über diese Begleiterscheinungen reflektiert und ein gekonnter Umgang damit praktiziert wird. Dann können sich alle gesehen und abgeholt fühlen, und dann können verschiedene Perspektiven zu wertvollen Erkenntnissen werden.

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen in Theorie und körperbewusster Praxis Haltungen und Techniken, die Ambiguität nicht mehr nur tolerieren, sondern als etwas Wertvolles verstehen, um ihr enormes Potential zu nutzen. So kann sich im Miteinander nicht nur Empathie entfalten, sondern auch Teamintelligenz und ungeahnte Innovationsmöglichkeiten.

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

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

- Mehrdeutigkeit und Diversität als Potentiale verstehen und nutzen möchten
- souverän, empathisch und kreativ mit Ambiguität und Widersprüchlichkeit umgehen wollen
- nach Wegen suchen, zwischenmenschliches ein Miteinander zu fördern, das über bloße Toleranz hinausgeht
- in hybriden, interkulturellen und diversen Teams arbeiten
- flache Hierarchien oder selbstorganisierte Strukturen leben

- im Kontext der politischen Bildung arbeiten
- sich für die Verkörperung von Demokratie-Kompetenzen interessieren
- gemeinsam an der Entwicklung neuer Ideen und Theorien arbeiten

#### **MEHRWERT- WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:**

- THEORIE & EMBODIMENT für Multiperspektivität
- Multiperspektivisches Denken als Ressource im Umgang mit Ambiguität, Komplexität und Unsicherheit
- gestärkte Ambiguitäts- und Irritationstoleranz
- verkörperte Tiefen-Skills für Demokratie und Diversität
- Konfliktprävention - geerdet und friedlich mit Spannungen, Konflikten und mehrdeutigen Situationen umgehen
- körperbewusste Tools für respektvolle und verbindliche Begegnungs- und Gesprächsräume, in denen alle Stimmen gehört werden, um das Potential von Ambiguität fruchtbar zu machen
- Reflexion und Integration vielfältiger Perspektiven für Entwicklungs- und Entscheidungsfindungsprozesse

#### **WORKSHOP-INHALTE**

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

###### **PERSPEKTIVEN VERSTEHEN & ERWEITERN**

- Kognitionswissenschaftliche Ansätze:  
Wie funktionieren Perspektiven, Weltbilder und Diskursfelder?
- eigene Sichtweisen reflektieren: Wie schaue ich auf die Welt?
- Bias & blinde Flecken erkennen und bewusst machen
- angewandte Denkmethoden für Multiperspektivitäts-Praxis
- Kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Fremdheit und Nichtverstehen
- Ambiguitätstoleranz: Mehrdeutigkeit im Denken ermöglichen
- Aktuelle Forschung: Gründe für Ambiguitätsverweigerung

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

###### **AMBIGUITÄTSTOLERANZ SPÜRBAR MACHEN & EINÜBEN**

- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion körperlicher Reaktionsmuster im Umgang mit Multiperspektivität und Mehrdeutigkeit
- Anders Fühlen Lernen: Transformation von emotionalen Mustern
- Körperarbeit für den souveränen Umgang mit Ambiguität und Widersprüchlichkeit
- einfache Tools zur Erdung, Entspannung und Toleranzfähigkeit
- Spürkompetenzen für multiperspektivische und soziale Begegnungsräume

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

#### GEMEINSAME MULTIPERSPEKTIVISCHE PRAXIS

- Multiperspektivische Gesprächsformate, die Ambiguität ermöglichen und bejahen
- Begegnungsübungen mit dem ‚Anderen‘ und ‚Fremden‘
- respektvolle und kreative Austauschmöglichkeiten kontroverser Sichtweisen
- Zuhören Lernen: Resonanzfähiges, vorurteilsfreies Hören
- gemeinsame Präsenz im Umgang mit Irritation und Nicht-Wissen
- durch gekonnte Praxis von Multiperspektivität Gruppenintelligenz aktivieren
- körperbewusste Vertrauensübungen im Nicht-Verstehbaren

#### 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 Raum, in dem Multiperspektivität nicht nur gedacht, sondern erlebt werden kann. Durch die Verbindung von Denken (KNOWLEDGE), Spüren und Fühlen (EMBODIMENT) und der konkreten menschlichen Begegnung im Team entstehen nachhaltige multiperspektivische Haltungen und erweiterte Ambiguitätstoleranz. Sie nehmen ganzheitliche Tools mit, sie Sie in Ihren gemeinsamen Arbeitsalltag einfach umsetzen können. So werden Multiperspektivität und Ambiguitätstoleranz zu souveränen Teamfähigkeiten, auf denen Sie aufbauen können.

**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.*