



Institut für Gesprächsführung und Focusing

Alpenblickstr. 41 82386 Oberhausen

www.focusing-igf.de Tel: 08802 22 16 55

Vorträge 2012

Referent: Dr. Rainer Eggebrecht

Vor uns die Zukunft - Fremdheit und Vorfreude auf ein anderes Leben

Früher war nicht alles besser, aber vieles verlässlicher. Die Welt drehte sich, aber sie rotierte nicht ständig.

Heute sind wir medial überinformiert, die Zunahme an Wissen über globale Probleme und über die wechselseitige Verschränkung allen Lebens überfordert uns zunehmend.

Doch das Gefühl der Fremdheit und die Vorfreude auf ein Leben, das anders sein wird als unser bisheriges, schließen sich nicht aus - wenn wir das, was geht, was bleibt und was kommt, in lebendiger Präsenz als Chance und als Weg für eine gerechtere Zukunft begreifen.

Mit Hilfe der wahrnehmungspräzisierenden Focusingmethode differenzieren Sie Ihren Blickwinkel: Welche Zukunftserwartungen habe ich? Wie gehe ich besser mit meinen Zukunftsängsten und Zukunftserwartungen um?

Termine und Orte:

Freitag, 22. Juni 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr vhs Stuttgart, Rotebühlplatz 28

Freitag, 13. Juli 2012, 18.00 bis 21.00 Uhr vhs Ulm, Kornhausplatz 5

Mittwoch, 7. November 2012, 19.00 bis 21.00 Uhr vhs Landsberg, Hubert-von-Herkomer-Str. 10

Beziehungs-weise... Anregungen zur integralen Persönlichkeitsentwicklung in

Partnerschaften

Dieser Vortrag bietet Ihnen ein reiches Potential an beziehungsrelevanter und lebensgestalterischer Selbsterfahrung und eröffnet Ihnen Möglichkeiten, kongruenter und effektiver mit Ihren Beziehungswünschen und Fantasien umzugehen. Wahrnehmungspräzisierende Focusingtechniken unterstützen Sie dabei, eigene Stärken und Schwächen im Beziehungsgeschehen genauer zu verstehen.

Anhand eines integralen Modells der Persönlichkeitsentwicklung von Ken Wilber erfahren Sie, warum so viele Menschen Singles sind, woran es liegt, dass häufig Beziehungen nach einer gewissen Zeit scheitern und warum Menschen unterschiedlicher Entwicklungsstufen immer auch unterschiedliche Beziehungsaufgaben zu lösen haben, die durch sich verändernde Ansprüche an Liebesbeziehungen entstehen.

Das Erkennen und Verstehen dieser Beziehungsdynamiken vermittelt Ihnen Einsichten über die Qualität und Zukunftsfähigkeit Ihrer Beziehung(en) und hilft Ihnen, daran zu arbeiten, sich weiteren Wachstumsmöglichkeiten - persönlich und als Paar - zu öffnen.

Termine und Orte:

Dienstag, 9. Oktober 2012, 20.00 bis 21.30 Uhr, vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3 a

Donnerstag, 11. Okt. 2012, 19.00 bis 21.00 Uhr, vhs Weilheim, Obere Stadt 66

Konkurrenz oder Kooperation? Die Macht der Freundlichkeit

Ob der Mensch eher auf Konkurrenz oder auf Kooperation angelegt ist, ist eine bekannte Streitfrage. Seit einiger Zeit aber haben Hirnforscher, Psychologen und Gesellschaftswissenschaftler immer wieder Hinweise dafür gefunden, dass Kooperation und Empathie essentiell für psychische Gesundheit und soziale und politische Stabilität sind. Kann man davon sprechen, dass Kooperation über Konkurrenz siegt?

Im Vortrag werden Kooperation, Empathie und Konkurrenz entwicklungs-dynamisch erläutert und auf konkrete persönliche, soziale und gesellschaftliche Themen angewandt.

Termin und Ort:

Donnerstag, 4. Oktober 2012, 20.00 bis 22.00 Uhr, vhs **München** Am Gasteig

Focusing - Vom vagen Gefühl zur klaren Empfindung

Focusing bringt Sie durch klar erlernbare Schritte in Berührung mit dem, was Sie hinter all Ihren Konzepten in Ihrem Inneren wirklich fühlen und empfinden. Diese unsere Wahrnehmung in den Brennpunkt stellende (= focus-sierende) Methode zentriert die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung und ermöglicht damit ein bewussteres Wahrnehmen des eigenen Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns.

Auf diese inneren Vorgänge zu achten heißt, sich bei der Lösung persönlicher Probleme mehr und mehr auf seine eigenen Fähigkeiten verlassen zu können. Focusing bietet damit auch eine praktikable und leicht lehrbare Methode zur Präzisierung komplexer, unklarer Entscheidungssituationen. In diesem Vortrag werden die wahrnehmungspräzisierenden Methoden und Techniken von Focusing persönlichkeitsnah vorgestellt.

Termine und Orte:

Dienstag, 23. Oktober 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr vhs Landsberg, Hubert-von-Herkomer-Str. 10

Donnerstag, 25. Oktober 2012, 20.00 bis 21.30 Uhr, vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3 a

Dienstag, 6. November 2012, 19.30 bis 21.30 Uhr, vhs München, Albert-Roßhaupter-Str. 8

Erfolg durch Schlagfertigkeit

Wie oft haben Sie schon erlebt, dass Sie in einer Diskussion mit harten Parolen konfrontiert werden und es Ihnen "die Sprache verschlägt"? Bei hitzigen Diskussionen gehen Ihnen die Argumente aus. Kaum ist die Diskussion beendet, fallen Ihnen unzählige schlagkräftige Gegenargumente ein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie - im Rahmen Ihrer persönlichen Echtheit - sich stimmig verhalten und auch gekonnt Paroli bieten können.

Anhand eines Selbstwahrnehmungs- und Kommunikationsmodells erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen im kommunikativen Miteinander genauer wahrnehmen und effektiv nutzen können.

Inhalte: Verhaltensmuster und Rollenverhalten in Konfliktsituationen, Umgang mit persönlichen Stärken und Schwächen in der Kommunikation, souveräne Argumentation und Gesprächsführung, Schlagfertig in jeder Situation, Angriffe professionell abwehren und kontern.

Termin und Ort: Dienstag, 30. Oktober 2012, 20.00 bis 21.30 Uhr, vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3 a

Wie sag ich's am besten? - typengerechte Kommunikation in Alltag und Beruf

Persönlichkeitsgerechte Ausdrucksfähigkeit verbessert Ihre Kommunikation - Sie lernen, im persönlichen und beruflichen Alltag den geeigneten Ton zu treffen, der genau zu dem bevorzugten Kommunikationsstil Ihres Gegenübers und seinen bevorzugten Wahrnehmungs-"Türen" passt. Damit können Sie aufkeimende Konfliktsituationen reduzieren und effektiver mit Fehlkommunikation, unproduktiven Interaktionen und "maskierten" Verhaltensweisen umgehen. In kleinen Übungen vertiefen Sie persönlichkeitsnah dieses Wissen.

Inhalt: Die sechs Persönlichkeitstypen (Taibi Kahler), Kommunikationskanäle und Wahrnehmungstüren, Stressverhalten und Persönlichkeitstypen, Typengerechte Kommunikation im Alltag und Beruf.

Termin und Ort: Donnerstag, 8. November 2012, 19.00 bis 21.00 Uhr, vhs Weilheim, Obere Stadt 66