

MUT ZUM FÜHLEN

Die Emotionen meistern



8. Integrale
deutschsprachige Konferenz
vom 16.-18.6.2017 in Berlin
www.mut-zum-fuehlen.de

Im bewussten Fühlen liegt eine große Kraft. Wer tief und differenziert fühlt, kann authentisch leben, wahrhaftig in Beziehung treten, verantwortlich handeln, Führung übernehmen.

Die Emotionen zu meistern erweist sich als eine Schlüsselkompetenz, um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Mut zum Fühlen

Aber Fühlen erfordert Mut. Denn Gefühle können bedrohlich und schmerzhaft sein, weshalb viele Menschen sie verdrängen oder unterdrücken. Andere werden von ihren Emotionen überwältigt. Aus Angst vor Ablehnung trauen sich die meisten nicht, ihr inneres Erleben mitzuteilen und sich verletzlich zu zeigen. Dabei machen unsere Gefühle den eigentlichen Reichtum unseres Menschenlebens aus.

Wie können wir diese Barrieren überwinden?

Wie können wir lernen, Gefühle differenziert wahrzunehmen und ihre Funktion und Dynamik zu verstehen?

Kraft zum Handeln gewinnen

Unsere Beziehungen, die Arbeitswelt, die Gesellschaft, die globale Situation – die Evolution stellt uns vor gewaltige Herausforderungen. Da heißt es, alle Kräfte zu entfalten, um handlungsfähig zu werden und das Richtige zu tun.

Für beides ist Fühlen eine Schlüsselkompetenz. Denn das Fühlen ermöglicht dem Menschen, die Wirklichkeit wahrzunehmen und zu bewerten, sich der Realität zu stellen. Unterdrücktes oder unbewusstes Fühlen dagegen führt zu verzerrter Wahrnehmung, zu Lähmung oder kurzsichtiger Aktion.

Emotionale Kompetenz ermöglicht gelingende Kommunikation, erfüllende Beziehungen, wertegeleitetes Handeln und verantwortliche Führung.

Die Emotionen meistern

Um das Mysterium des Fühlens zu ergründen, braucht es auch das Denken und Verstehen. Unser Umgang mit Gefühlen ist durch viele Faktoren geprägt: durch

unsere Ursprungsfamilie, die persönliche Entwicklung, unseren Typus, unser Mann- oder Frau-Sein, die Geschichte unserer Kultur und Nation...
Wagen wir es also, wirklich wahrzunehmen, und ergründen die auftauchenden Gefühle bis zu ihrem Grund. Dann können wir unser Glückspotenzial ausweiten und es sogar schaffen, unliebsame Gefühle wie Wut, Gier und Angst zu transformieren und sie zur Kraftquelle zu machen.
Entwickeln wir Mut zum Fühlen und tragen ihn über die Grenzen der Konferenz hinaus in unser privates wie öffentliches Leben.

Eine integrale Konferenz

Die besondere Qualität einer integralen Konferenz besteht darin, sich dem Thema aus vielen Perspektiven anzunähern und ein breites Repertoire an Methoden zu nutzen. Mit der Landkarte des Integralen Ansatzes kommen die analytische Kraft des Verstandes, die Lebendigkeit des Körpers, die Weisheit des Geistes und die Stärke des Wir gleichermaßen zum Zuge.

Von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag weben wir ein komplexes Lernfeld aus sich abwechselnden Arbeitsformen: Impulsvorträge ausgewiesener Fachleute, vielfältige Erfahrungsräume, Ritual, Musik und Bewegung, intimer Austausch und Freiraum zur persönlichen Reflexion, und Zusammenführen im Plenum. So gestalten alle Teilnehmenden mit ihren Erfahrungen das Wir-Feld der Konferenz.

Einladung

Das Integrale Forum e.V. als Gastgeber lädt zu dieser Konferenz bewusst ein breites Spektrum von Menschen ein. Denn unser Interesse ist die Integration vieler Erfahrungen und Denkansätze, um die Wirksamkeit zu erhöhen. Sowohl Neu-Interessierte, die bisher noch nicht mit dem integralen Ansatz in Berührung gekommen sind, als auch Menschen mit langjährigem Bezug zur integralen Arbeit und Mitglieder anderer Organisationen mit unterschiedlichen Denktraditionen finden Gelegenheit zum lebendigen und interdisziplinären Austausch.

Veranstaltungsort

Das Essentis Bio-Hotel liegt in Berlin-Köpenick direkt am Ufer der Spree, nur eine halbe Stunde von der Berliner City entfernt. Es bietet uns neben schön gestalteten Räumen einen nachhaltigen und umweltbewussten Service und vegane Verpflegung.

<http://essentisbiohotel.de>

Zeit:

Freitag 16. Juni 2017 14 Uhr – Sonntag 18. Juni 2017 16 Uhr

Programm & Anmeldung:

www.mut-zum-fuehlen.de

Veranstalter:

INTEGRALES  FORUM e.V.
Ken Wilber Perspektiven
in Theorie und Praxis