

## Einladung ...

### zum Kennenlernen und Üben des Lauschenden Beschreibens und wertschätzenden Raumhaltens

#### für Menschen ...

- die einen gesunden Umgang mit Trauer, Wut und anderen Gefühlen üben möchten
- die ihre Gefühle dadurch regulieren können möchten, indem sie sie annehmen
- die bereit sind, durch zugewandte, wertschätzende Präsenz (und nicht mehr als das) andere dabei zu unterstützen, ihre Gefühle anzunehmen
- die Gefühlsausbrüchen anderer deeskalierend begegnen und dabei entspannt bleiben möchten
- die Momente emotionalen Aufgewühltheits kennen und mit diesen gelassener umgehen können möchten
- die das bewusste Annehmen und Seinlassen ihrer aufgestauten Emotionen dazu nutzen möchten, alte Verletzungen zu heilen

#### Ziel

- Pflegen und verbreiten einer (noch) nicht als Kulturtechnik anerkannten Methode
  - sie fördert die psychische Gesundheit (vergleichbar mit Zähneputzen)
  - sie erleichtert das soziale Zusammenleben
  - fördert das friedliche Miteinander
- Kennenlernen und Üben der beiden Rollen
  - lauschendes Beschreiben
  - wertschätzendes Raumhalten
- emotionale Hygiene durch Anerkennen und Wertschätzen der Emotionen

#### wir üben miteinander

- Lauschendes Beschreiben
  - Innere Zustände wahrnehmen und beschreiben
  - Emotionen aufspüren und annehmen ohne ihnen ausgeliefert zu sein
- wertschätzendes Raumhalten
  - zentriert und geerdet hier sein und dem Gegenüber liebevolle Aufmerksamkeit schenken
  - durch liebevolle Aufmerksamkeit das Gegenüber dabei unterstützen, seine Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken

#### Setting

- Ankommen und Einführung in der Gruppe (2-6 Personen)
  - Rahmenbedingungen kennenlernen und verstehen
  - die Rollen "Lauschendes Beschreiben" und "Raumhalten" ausprobieren
- Üben zu zweit
- Teilnehmende verpflichten sich zu einer besonderen Vertraulichkeit: über alles Geäußerte wird mit niemand anderem gesprochen. Auch Gegenüber der Person selbst, die entladen hat, ist das Gesagte später kein Thema, ausser diese möchte von sich aus drüber reden.

Datum: Dienstag, 12. November 2024

Zeit: um 19h bis spätestens 20.20h

Ausgleich: 30 Fr.

Ort: Im Grund 22, St. Gallen

Anmeldung: [regulasimon@bluewin.ch](mailto:regulasimon@bluewin.ch) / 078 607 45 97 (max. 6 TN)