

Workshop „Zukunftsgefühle – Stark und wichtig für ein besseres Morgen“

Mit Theresa Finkl und Lucia Eiband

Samstag, 16.5. von 10-13 Uhr im Lollipop Kempten, Freudental 4

Im Rahmen des „Festivals der Zukünfte“

Anmeldung: zukunftsgefuehle@posteo.de

Die Beschäftigung mit der großen Unbekannten, unserer Zukunft, kann unangenehme Gefühle und Emotionen auslösen. Deshalb reagieren viele Menschen auf die Weltlage und Zukunftsszenarien mit Verdrängung oder Wut.

Doch was wäre, wenn genau in den „unangenehmen“ Gefühlen ein Schlüssel liegt?
Was, wenn Angst, Trauer und Wut nicht unsere Gegner sind – sondern Wegweiser?

Die Herausforderung ist, einen neuen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden. **Wenn wir uns mit dem beschäftigen, was uns abhält, aktiv für Veränderung in der Welt einzutreten, können wir jede Menge Potentiale freisetzen.**

Wir erforschen gemeinsam,

- welche Funktionen Gefühle wie Angst, Wut und Trauer haben und
- wie ein bewusster Umgang mit Emotionen neue Handlungsspielräume eröffnet.

Dieser Workshop ist zum Erleben und Mitmachen. Wir laden dich ein,

- den Körper als Zugang zu deinen Gefühlen zu entdecken
- Gefühle durch Gedanken zu erzeugen
- Gefühle bewusst zu durchleben, ohne sie wegzudrücken

Wenn wir beginnen, unsere Gefühle nicht länger zu vermeiden, sondern sie als Teil unseres Menschseins anzunehmen, entsteht Raum für echte Veränderung.

Die Inhalte basieren u. a. auf Impulsen von Vivian Dittmar, der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, der Pioneers of Change sowie auf eigenen Erfahrungen.