



## Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag

*Malerei und Spiel zur achtsamen Beobachtung und Gestaltung von Kommunikation*

Künstlerisches Tun bringt neue Energie in das eigene System. Wir werden in dieser Woche mit unterschiedlichen Materialien, Techniken und Herangehensweisen spielen; Malerei, Zeichnung, plastische Ansätze werden mit spielerisch-performativen Übungen verflochten. Nach Paul Watzlawick können wir „nicht nicht kommunizieren“, sind also im ständigen Abgleich und Austausch von inneren Bewegungen und äußeren Handlungen. Wir erkunden im Seminar spielerisch diese Wege, allein und in Interaktion. So vollziehen wir diese komplexen Wechselwirkungen durch aktives Ausprobieren nach. Es erschließen sich dadurch Methoden, Kommunikationsprozesse zu gestalten, um sich kraftvoll und authentisch auszudrücken.

Selbstwahrnehmung und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln sich ganz natürlich im künstlerischen Arbeiten. Die Achtsamkeit für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen steigern sich und Sie werden resilienter gegenüber Herausforderungen im beruflichen Alltag.

In Reflexionen wird deutlich und kann direkt geübt werden, wie dieses künstlerische Handeln auch dazu genutzt werden kann, insgesamt lösungsorientierter und kreativer mit Herausforderungen umzugehen. Es werden Methoden erlernt, die im Berufsleben niedrigschwellig umsetzbar sind und die die Zufriedenheit im Arbeitsalltag fördern.

Eine Woche ganz für Sie, in der Sie sich selbst und Ihre Kreativität neu erfahren, Sie werden mit Material, künstlerischen Handlungsweisen und mit anderen im spielerischen Kontakt sein und in Ruhe in wunderschöner Natur in künstlerische Prozesse eintauchen können.

Inhalte:

- Die eigenen Zugänge zu Kreativität und Spontaneität (wieder) entdecken
- Individueller künstlerischer Ausdruck sowie interaktive Übungen
- Schulung der Wahrnehmung
- Reflexion und Achtsamkeit, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen
- Stärkung der Motivation und Vitalität
- Intuition und Mut werden gestärkt, um herausfordernde und unsichere Situationen zu klären
- Erlangen von Effizienz und Klarheit durch Fokussieren
- Grenzen definieren, Training von Distanzierungs- und Abgrenzungsfähigkeit
- Klarheit und Handlungsfähigkeit in Entscheidungen
- Fluidität, um auf Veränderungen angemessen reagieren zu können
- Aus-Zeit für die persönliche und berufliche Reflexion

Ziele des Seminars:

- Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung für eine klare und sichere Kommunikation
- Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit, Reduzierung von Stress und Überforderung
- Seelische Gesundheitsprävention in beruflichen Herausforderungen
- Körperausdruck und bildnerischen Ausdruck verknüpfen
- Ruhe erfahren und nonverbal kommunizieren können
- Transparenz und Kongruenz in Kommunikation

# Freies Bildungswerk

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde.  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst.



- Sie erlangen Souveränität und emotionale Stärkung in Entscheidungsmomenten, für mehr Handlungskompetenz und Wirksamkeit
- Anwendbare individuelle Tools für den beruflichen Alltag - auch zum weitergeben

Teilnahmevoraussetzungen: Für das künstlerische Tun sind keine Vorerfahrungen notwendig, nur eine Offenheit und Lust am Experimentieren und für neue Einblicke. Wir arbeiten im Wechsel in Bewegung, im Sitzen und Stehen.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

**Kosten** für Übernachtung und Verpflegung (vegetarische Vollverpflegung):

in EZ: 520,00; in DZ: 470,00 p.P. (zu zahlen im Seminarhaus)

**Anreise ist Sonntag**, bis 17:00 Uhr, 18:00 Uhr Abendessen

Abreise ist Freitag nach Seminarende

An- und Abreise sind selbstständig zu organisieren

Bitte mitbringen: Bequeme alte Kleidung, die den einen oder anderen Fleck vertragen kann, Schlappchen oder dicke Socken für Bewegungseinheiten

Leitung: Anne von Hoyningen-Huene, Ulrike de Ribaupierre

Ort: Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24,  
53940 Hellenthal/Eifel

Kursgebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

**Kursnummer: 25BU09A**

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**