

STOCKKAMPFKUNST

Eine neue Perspektive für den Umgang mit Konflikten

Der Berufsalltag zeichnet sich durch die Herausforderung aus, Wege zu finden, die Verschiedenheit aller Beteiligten zu würdigen und sie für die Zusammenarbeit gewinnbringend zu nutzen.

Konflikte entwickeln sich überall dort, wo Menschen mit ihren unterschiedlichen Ansichten, Meinungen und Vorstellungen in einen kommunizierten Widerspruch geraten, der Widerstand erzeugt: überall dort, wo Menschen sich trauen einen „Standpunkt“ einzunehmen und diesen zu vertreten.

„Die Sprache der Stöcke“ für Kommunikation zu nutzen und gestalten zu lernen, ermöglicht auf körperbetonte Weise, die Energie des Kämpfens mit der inneren Haltung zu verbinden.

Klarheit schützt uns körperlichen Verletzungen und ein klares sich Äußern ermöglicht eine klare Reaktion. Bin ich nicht eindeutig in meinem Tun, kann mein Gegenüber nicht klar auf mich reagieren.

Im Stockkampf spielen Achtsamkeit und Reaktionsfähigkeit ebenso eine Rolle wie Angriff und Verteidigung. Durch spielerische Übungen mit einem oder zwei Rattanstöcken trainieren wir Beweglichkeit und das eigene Körperbewusstsein.

Referentin:

Lucia Rutschmann, Sozialwirtin, Referentin Bürgerschaftliches Engagement für Vereine, Non-Profit-Organisationen und Kommunen, Systemische Beratung, Stockkampfkunst, Neuer Tanz, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Minimal 6 bis maximal 16 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Großzügigen Veranstaltungsraum ohne Tische und Stühle

Maximale Entfernung:

Wiesbaden, nach Absprache auch Frankfurt, Rheingau, Darmstadt

Hinweis:

Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, Rutschsocken oder leichte Turnschuhe und Getränke mitbringen.