

Einladung

Offenes Forum für tiefere Ein-sichten (Zürich)

Für Menschen, die ihre Persönlichkeit entfalten und ihrem Potenzial mehr Raum geben wollen

Wenn die Seele krankt, ist eine Psychotherapie angezeigt, damit die normale Funktionsfähigkeit wieder hergestellt wird. Wollen wir jedoch als psychisch gesunde Menschen weiter wachsen und unser persönliches Potenzial zum Blühen bringen, braucht es andere Methoden. Im *offenen Forum für tiefere Ein-sichten* wenden wir nach innen Techniken der Introspektion und Imagination an und nach aussen das Aussprechen und Zuhören. Dank ihnen lernen wir uns selber besser kennen und akzeptieren, können behindernde Verhaltensmuster zurechtrücken und unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern.

Das tun wir mit Freude, eigenverantwortlich und freiwillig. Die Rolle der Leiterin ist die einer Befähigerin, d.h. die Teilnehmenden werden ermächtigt, sich selbst wahrzunehmen, die Struktur und Dynamik ihrer Persönlichkeit zu beobachten, zu hinterfragen und versteckte Qualitäten zu entdecken. Dabei werden alle menschlichen Dimensionen miteinbezogen: der Körper, die Emotionen, die Gedanken, die Sinne und das Herz. Dem Herz wird als starkes Energiezentrum besondere Aufmerksamkeit geschenkt, denn es ist das Tor zur Seele und Sitz unserer Weisheit. Im Forum lernen wir, seine feine Sprache zu hören und zu verstehen.

Das Forum steht Frauen wie Männern offen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, denn alle Prozesse werden angeleitet. Die Abende im Forum sind in sich abgeschlossen. Eine kontinuierliche Teilnahme ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Programm 2005/2006: „Herzensqualitäten entfalten“

Datum	Herzensqualitäten
18. Oktober 2005 Dienstag	Vertrauen
24. November 2005 Donnerstag	Achtung und Wertschätzung
20. Dezember 2005 Dienstag	Toleranz und Akzeptanz
19. Januar 2006 Donnerstag	Verantwortung
16. Februar 2006 Donnerstag	Mitgefühl
14. März 2006 Dienstag	Zivilcourage
20. April 2006 Donnerstag	Freude
9. Mai 2006 Dienstag	Loyalität
13. Juni 2006 Dienstag	Ermächtigung, Befähigung

Ort: Pestalozzistrasse 29, 8032 Zürich, Tel. 044 451 87 83

Zeit: 18.00 – 18.45 Eintreffen und kleine Verpflegung
18.45 – 21.00 ca. Gruppenprozess

Kosten: Fr. 30.- pro Abend

Anzahl: Max. 9

Leitung: Ruth Bütikofer Schwalbe

Anmeldung: an Enemu GmbH. Die Anmeldung wird bestätigt

Was im Forum passiert

Wir sitzen ungezwungen im Kreis auf Matten und Kissen (bequeme Kleidung empfohlen).

- Vorstellungsrunde
- Kurze Zen-Meditation zum Ankommen und Zentrieren
- Geführte Herzmeditation
- Gemeinsamer Austausch
- Erläuterungen zum Thema
- Gruppenprozess auf drei Ebenen:
 1. Das Thema bildet die übergeordnete Ebene
 2. Auf der Hauptebene finden durch Introspektion und Austausch die individuellen und Gruppenprozesse statt.
 3. Diese Prozesse werden gehalten durch die unterliegenden Qualitäten Freude, Ermächtigung, freie Wahl, Eigenverantwortung und Umsetzbarkeit
- Bewusstwerdung der Erkenntnisse und abschliessende Erdung

Die Methode ist entwickelt worden von Dr. Margret Rueffler, Ph.D., transpersonale Psychologin und seit Jahren aktiv in der Gewaltprävention engagiert. Die Techniken basieren auf der Psychosynthese und der transpersonalen Psychologie und arbeiten mit den Instrumenten Beobachtung, Erkenntnis, Identifikation, Disidentifikation, Zuwendung und Akzeptanz. Sie erlauben, Unbewusstes bewusst zu machen, verbessern nachhaltig die Lebensqualität von sich und dem Umfeld und führen zu mehr Energie und Lebensfreude.

Im Forum beachten wir auch ein paar Regeln:

Jeder Teilnehmende übernimmt die Verantwortung für das pünktliche Einhalten des Termins, für seine Präsenz und für seinen persönlichen Beitrag im gemeinsamen Austausch. Jeder und jede spricht nur für sich, und was im Forum gesagt wird oder geschieht, wird von allen vertraulich behandelt. Wir schaffen so einen geschützten Raum, in welchem Offenheit und Verbundenheit gelebt werden kann.

Themen-Abende auf Wunsch von Teilnehmenden

Auf Wunsch werden Abende zu eigenen Thematiken organisiert.

Einzelsitzungen

Wer ein persönliches Anliegen hat, das er oder sie nicht in die Gruppe tragen möchte, kann sich zu einer Einzelsitzung anmelden. Kosten für Teilnehmende des Forums Fr. 70.-/Std.

Die Menschheit steht vor grossen Herausforderungen. Packen wir sie an, indem wir uns dem einzigen Menschen zuwenden, den wir verändern können: Uns selbst!