



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen.

Newsletter

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In diesem Newsletter finden Sie ein Interview mit **Ellen Schepp-Winter** - vielleicht macht es Sie neugierig auf die positive Psychologie...

Neu im Kreis der mit uns kooperierenden TrainerInnen begrüßen wir ganz herzlich **Jörg Schneider**, dessen spielpädagogischen Angebote wir Ihnen vorstellen möchten.

Ein ganz besonderes Dankeschön und herzlichen Gruß richten wir an unseren Kollegen

Horst-Albert Jung, der seit nunmehr 25 Jahren ehrenamtlich (!!!) die Exkursionen und Studienreisen konzeptioniert, organisiert und begleitet. Große Klasse, lieber Horst-Albert!

An dieser Stelle wünschen wir Ihnen/Euch allen eine *angenehme Weihnachtszeit* und schicken *beste Wünsche für das neue Jahr*. Frieden, Gesundheit, Zufriedenheit, Zuversicht, Freude, Liebe... - und Lust auf Weiterentwicklung, Lernen, Kreativität, Austausch mit Anderen ...

Mit herzlichen Grüßen

das Team von **IndiTO**

P.S. Anbei finden Sie auch einige Veranstaltungshinweise aus unserem aktuellen Programm. Bitte besuchen Sie uns unter www.indito.de oder rufen Sie uns an: 0228/674 663.



Ellen Schepp-Winter ist seit Mitte der achtziger Jahre bei wdoeff, erlebte deren Fusion mit dem Umbruch Bildungswerk und ist nach wie vor bei IndiTO aktiv, somit eine der Engagierten seit „den ersten Stunden“!

„Managementtechniken für Frauen“ zu Beginn war auf Anhieb ein sehr erfolgreiches Angebot. Die erste Inhouse-Veranstaltung erlebte Ellen Schepp-Winter in Düsseldorf beim Umweltministerium. Eine Anekdote aus der GründerInnenzeit: Als eine Übung durchschlugen die teilnehmenden Frauen ein Holzbrett mit der bloßen Hand, ihre Ziele vor Augen, als symbolische Handlung für die Sammlung von Kraft und für Durchsetzungskraft. Die durchtrennten Bretter wurden später gesichtet auf den Schreibtischen führender Frauen.

Ellen Schepp-Winters Bildungsangebote sind in wechselnden Schwerpunkten angeordnet im Dreieck Organisation – Team/Arbeitsgruppe – Einzelner Mensch/Selbst. Sie hat gearbeitet zum Thema Qualitätsmanagement und Evaluation (siehe auch <https://indito.de/publikationen/>), hat organisationsbezogene Perspektiven begleitet, später sich mehr mit Bildung im Bereich individueller Entwicklung beschäftigt und sich dem Achtsamkeitstraining MBSR gewidmet (siehe auch <https://www.mbsr-bonn.de/achtsamkeitstraining>).

Nun bietet sie auch ein besonderes Achtsamkeitstraining an, um positive Gefühle zu kultivieren.



Ellen, wie bist Du darauf gekommen? Und worum geht es beim Kultivieren positiver Gefühle?

„Ich habe selber an einem Online-Kurs zu positiver Psychologie/positiven Gefühlen teilgenommen. So auch an einem trüben, grauen Novembertag – und ich fand mich gut gelaunt am Steuer im Auto. Warum gut gelaunt? Es war doch gar nichts Schönes passiert, trüb, grau, Autofahrt... Alleine das Wissen um den bevorstehenden Online-Kurs hatte schon positive Wirkung auf die Stimmung. Es geht darum zu lernen, sich positiv auszurichten, achtsam zu sein und die Entscheidung selber aktiv zu treffen, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest. Mit der Ausrichtung wiederum sind auch körperliche Wirkungen verbunden. Die positive Psychologie setzt an bei der kognitiven Verzerrung, von der wir alle betroffen sind: zum Beispiel erlebe ich beim Einkauf fünf freundliche VerkäuferInnen und eine/n unfreundliche/n – ich werde die/den unfreundliche/n mehr erinnern, wir haben diese Tendenz. Darauf basiert auch Journalismus heutzutage. Mittlerweile gibt es jedoch auch den konstruktiven Journalismus. Wir füttern unser Hirn, dieses „Futter“ wiederum beeinflusst uns – wohin richten wir uns aus? Was zum Beispiel lesen wir vor dem Schlafengehen, oder was sehen wir im TV?“

Ellen hat verschiedene Seminar-Angebote zu diesem Thema entwickelt. So gibt es u.a. ein Inhouse-Angebot mit Tageskurs als Auftakt, in Folge Übung in Tandems, nach vier Wochen ein Nachbereitungstreffen mit der Trainerin. In der ersten Woche nach dem Kurs z.B. üben die Teilnehmenden sich in Ausrichtung auf Dankbarkeit. Am Abend führen sie Kurzprotokolle als Unterstützung, einmal in der Woche tauschen sich die Tandems darüber aus. So hat z.B. ein Klient spätabends nach einer Veranstaltung noch auf den letzten Sprung den letzten Bus bekommen – er erzählte, ohne die Übungen wäre er nicht dankbar gewesen, wäre ihm nicht bewusst geworden, dass dies ein positives Erlebnis war.

Ellen: „Solches Erleben wiederum macht es wahrscheinlicher, dass uns weiteres Gutes einfällt. Auf diese Weise schaffen wir neue Spuren im Gehirn – Neuroplastizität, früher Lernen.“

Sie erzählt: Das Pilot-Seminar fand statt, als abends zuvor in Frankreich das Attentat auf das Bataclan geschah. Auch die Teilnehmerinnen im Seminar, Frauen in Führungspositionen einer Kommune, waren erschüttert. Es gab zu Beginn eine lange Gesprächsrunde darüber, wie man sich angesichts solcher Terror-Ereignisse positiv fokussieren könne? Eine Teilnehmerin sagte am Ende des Tages: „Wir haben mit diesem Tag ein großes Geschenk bekommen – und ich schlage vor, dass wir etwas zurück schenken.“ Sie schlug vor, jede solle etwas spenden für Geflüchtete in der Stadt. Die Stadt verdoppelte zu dieser Zeit jede Spende, die für Geflüchtete einging. Diese Bewegung an jenem Tag berührt Ellen noch bis heute: „nach Betroffenheit und Angst erfolgte die Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen, daraus hervor ging dann, schenken zu wollen, sich engagieren und etwas weitergeben zu wollen. Dies zeigt, dass eigene gute Gefühle eng verbunden sind mit dem Wunsch, anderen etwas zu schenken, Gutes zu tun, sich prosozial zu verhalten. Was zunächst egoistisch anmutet, hat letztlich eine gute Wirkung auch für andere.“

Was ist Deine Vision, Dein Anliegen?

„Ich will einen Beitrag leisten zum Frieden und zur Klarheit des Geistes. Und das hat mit Training und Pflege zu tun, das ist kein Zufallseffekt.“

Ein spielpädagogisches Feuerwerk:

Jörg Schneider

sprüht vor ansteckender und ermutigender (Spiel-)Energie und kann neben seinem fundierten und umfangreichen Spiele- und Methodenrepertoire obendrein aus jahrzehntelanger Erfahrungsfülle in der Arbeit mit Gruppen jeden Alters schöpfen.

Jörg, warum spielst Du gerne?

„Spielen ist „geil“! Ich habe immer schon viel gespielt. Es macht mir Freude und es verbreitet Freude. Es macht etwas mit Menschen und Gruppen, die sich noch nicht kennen. Spielen überwindet Grenzen, die sonst zwischen Menschen sind – die Grenzen werden sogar aufgelöst. Spielen verbindet, unterstützt soziales Miteinander-Lernen und kann Anstöße geben als Einstieg in ein Thema. Es macht Spaß, ist lustvoll und befreiend.“

Wovon befreit Dich das Spielen?

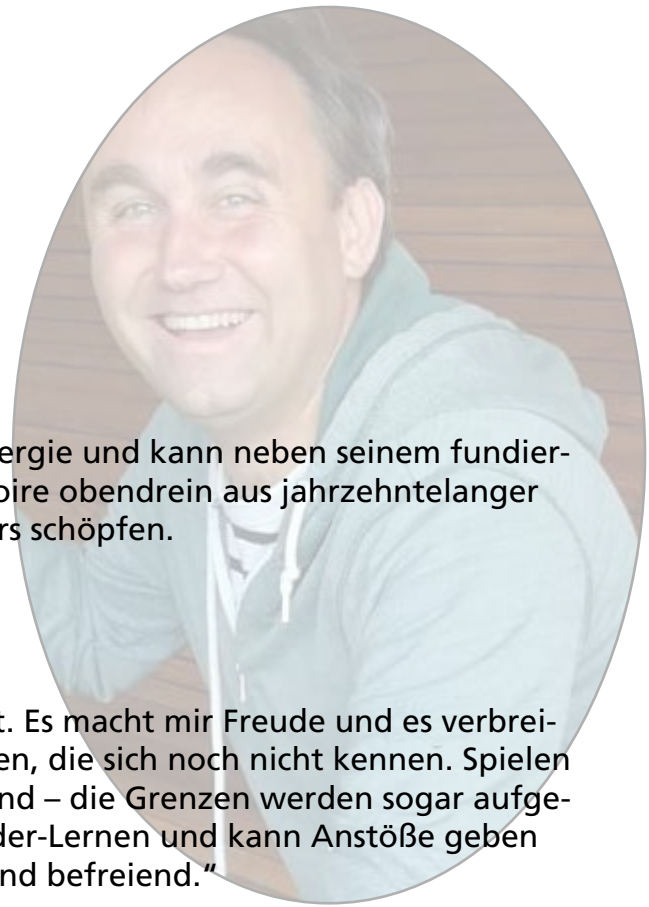
„Nicht so sehr VON etwas, sondern zu etwas hin ... Spielen findet im Hier und Jetzt statt. Es ist der Moment, Lebensfreude zu erleben und Begegnung zu erleben zwischen Menschen, die in diesem Moment durch Spaß und Lebenslust geprägt ist.“

Spielen befreit auch vom Nachdenken, Spiel ist etwas Unmittelbares. Es ermöglicht, in Rollen zu schlüpfen, Sachen auszuprobieren, sich auszuprobieren ... und aufzuhören, sich zu hinterfragen „darf ich das jetzt?“

In Seminaren erlebe ich oft, dass Statusfragen eine Rolle spielen (Ausbildung, Beruf, Einkommen etc.) – dies löst sich im Spiel völlig auf – und das gefällt mir. Insofern befreit Spielen von gemachten und gedachten Schubladen zwischen Menschen. Eine Teilnehmerin sagte mir neulich, dass sie mich am Anfang ganz schön schräg fand... Sicher findet bei vielen auch eine Irritation statt, zum Beispiel beim Spiel „Zombie“. Doch genau die Irritation kann Räume für echte Begegnung öffnen, kann letzten Endes helfen, Angst zu nehmen.“

„Ich erlebe es so, dass Spiel ermutigen und helfen kann, sich von Zwängen und äußerem Druck zu befreien. Ich denke, es öffnet einen Raum für die Teilnehmenden, sich gehen zu lassen und zu erproben und äußere Zwänge und Druck zu ignorieren – und die Fragen zu vergessen „wie wirke ich/was denken die anderen über mich?“ Dadurch wird die Begegnung echter.“

Jörg erläutert: „Spiel macht auch sichtbar, was Menschen beschäftigt. Viele Sorgen zu haben führt vielleicht dazu, nicht befreit spielen zu können. Im Gegenzug kann Spielen helfen, Sorgen mal Sorgen sein lassen und im gegenwärtigen Moment freier sein zu können.“



Was ist Deine Vision, Dein Anliegen?

„Vor 21 Jahren habe ich entschieden, mich selbständig zu machen und spielend mein Geld zu verdienen. Der Ausgangspunkt damals waren die New Games in Großgruppen. Ich will die Begeisterung fürs Spielen teilen und weitergeben. Begeisterung fürs Spiel ist dabei die Voraussetzung, dass ein Funke überspringt. Man kann Spiele nicht lustlos anleiten. Ich biete Hilfestellung dabei, den Funken selbst zu spüren und ihn weitergeben zu können. Beim Spielen muss ich authentisch sein. Wenn ich ein Spiel nicht mag, dann sollte ich es nicht anleiten, sondern mich für ein anderes entscheiden. Im Spiel begegnest Du auch wieder dem Kind in Dir – und das Kind muss eine Heimat finden.“

Lieber Jörg, wir freuen uns über Deine Kooperation mit IndiTO!

weitere Informationen siehe auch unter www.spielejoerg.de



Spielpädagogische Kursangebote - ein kostenfreier Informationsabend

Im Rahmen dieses Schnupperabends erhalten Sie Informationen zu den spielpädagogischen Kursangeboten und können einige Spiele mit uns ausprobieren. Eingeladen zu diesem Infoabend sind alle, die mehr wissen möchten und sich einen ersten Einblick in diesen Ansatz wünschen.

indito-3115 Am 23.1.2019, Mi., 19:00–21:30 Uhr; 0,00 €

Ein spielpädagogisches Feuerwerk

Ein Tagesworkshop für alle, die gerne mal wieder ausgelassen spielen möchten, einfach weil es Spaß macht!

In diesem Workshop möchten wir Sie recht herzlich einladen, gemeinsam mit anderen ausgelassen zu spielen und die Wirkung des Spiels auf eine Gruppe, deren Mitglieder sich nicht kennen, zu erleben.

Spiel verbindet, überwindet Schranken und setzt eine große Lebendigkeit in uns frei. Spiel macht Spaß, fördert die Kreativität und wird als notwendige Tätigkeit völlig unterschätzt. Egal, ob Sie beruflich oder privat gerne spielen, ob Sie einfach neugierig sind auf gemeinsame Erlebnisse, Sie sind genau richtig hier, um einen sicherlich außergewöhnlichen Tag spielend zu verbringen.

Die einen werden vielleicht ein großes Repertoire an neuen Spielen mitnehmen und neue Anregungen für ihre Arbeit erhalten, für die anderen ist es vielleicht einfach eine Auszeit.

indito-3113 Am 3.3.2019, So., 10:00–17:00 Uhr; 90,00 €

Vom Wert des Spiels....

– eine spielpädagogische Weiterbildung für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen

In dieser Weiterbildung sind Sie eingeladen, ausgelassen mit den anderen KursteilnehmerInnen zu spielen. Wir werden zum einen unterschiedliche Spiele selbst ausprobieren, wodurch Sie Ihr Repertoire an Spielen erweitern werden. Wir werden die Wirkung der Spiele auf uns selbst und die Dynamik der Gruppe reflektieren und Sie werden eigene Spielketten für die Arbeit mit ihrer Zielgruppe erarbeiten. Je nach Zusammensetzung der Gruppe werden Sie Spiele aus den unterschiedlichsten Bereichen kennen lernen.

Spieltheoretische Inputs und Zeit für die gemeinsame Reflexion erleichtern den Transfer in den beruflichen (und vielleicht auch den privaten) Alltag.

Im Fokus der Fortbildung ist es, das Spiel nicht nur als eine Tätigkeit des Kindes zu begreifen, sondern als lohnende Tätigkeit für alle Menschen zu verstehen. (Der Mensch ist nur da in seiner vollen Bedeutung Mensch, wo er spielt – frei nach Schiller)

indito-3114 24.–26.6.2019, Mo., 11:00 – Mi., 15:00 Uhr; 295,00 €

LEITUNG: Jörg Schneider

ORT: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

