

## **Erlebensbezogener Umgang mit Arbeits- und Denkblockaden**

### **Workshop (ECC3) der Workshopreihe Erlebensbezogenes Concept-Coaching**

*Wie können wir damit umgehen, wenn unsere Klient\*innen sich in kreativ fordernden Denk- und Arbeitsprozessen überfordert, festgefahren und unter starkem Leistungsdruck erleben?*

In kreativen Prozessen erleben wir oftmals Momente der Sprachlosigkeit und Orientierungslosigkeit, denn: Um wirklich Neues denken zu können, müssen wir uns von bestehendem Wissen und gewohnten Praktiken loslösen. Meist haben wir jedoch nicht gelernt, dass diese Art der Sprachlosigkeit kein Fehler oder Mangel ist, sondern typisches Merkmal eines kreativen Prozesses. Nicht selten schlagen derartige Situationen deshalb um in Momente der Frustration, und Selbstentwertung: Wir werden freudloser, beginnen zu grübeln, uns selbst oder auch andere zu beschuldigen, erleben Stress, resignieren manchmal auch.

In diesem Workshop werden auf der Grundlage des Focusing (E.T. Gendlin) Haltungen und Techniken vermittelt, die dabei unterstützen, angesichts komplexer kreativer Vorhaben in Kontakt zum eigenen Erleben zu kommen und ausgehend davon einen stimmigen, lebendigen Umgang mit der blockierten Situation zu finden. Zentral ist dabei eine Haltung der Achtsamkeit und radikalen Akzeptanz gegenüber allen, auch widersprüchlichen, Empfindungen, Wahrnehmungen und Bewertungen. Teilnehmende lernen Focusing-basierte Haltungen und Übungen kennen, die die Selbstakzeptanz und innere Achtsamkeit fördern. Darüberhinaus erfahren Sie, wie Sie neue Formulierungen und lebendige kleine Schritte durch Körperaufmerksamkeit finden und deren Stimmigkeit überprüfen können. Durch die Orientierung an einer körperlich wahrnehmbaren Entwicklungsrichtung, mit der die Lösung körperlicher Spannung und mehr Wohlbefinden einher gehen, entstehen Möglichkeiten der Orientierung, die weit feinere Differenzierungen enthalten als kognitiv "gewusste", rationale Lösungsschritte.

Inhalte:

- Psychologische Grundlagen zur Entstehung und Lösung von Blockaden in kreativen Denk- und Arbeitsprozessen (E.T. Gendlin, R. Sachse)
- Typische Blockademuster: gedankliche Einengungen, „Problem-Trance“, überwältigende Gefühle wie Lähmung und Resignation, Selbstzweifel, Motivkonflikte, unrealistische/bloß übernommene Ziele
- Focusing-basierte und erlebensbezogene Methoden zur Unterstützung der Selbstregulationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit:
  - o Einübung hilfreicher Haltungen für Erlebensbezogenes Denken (Logbuchmethode)
  - o Entlastung und Neuorientierung durch Freiraum-Schaffen und Abstand herstellen bei überwältigenden Gefühlen und Überforderung
  - o Einbeziehen der Körperwahrnehmung und körperlicher Bewegung zur Lösung von kognitiven Einengungen und Sackgassen
  - o Focusing-Schritte: Gewährwerdung eines bedeutungsvollen Situationserlebens, Entfaltung stimmiger Symbolisierungen, Erspüren einer lebendigen Entwicklungsrichtung
  - o Überprüfung längerfristiger Ziele im Hinblick auf persönliches Sinnerleben und eigene Bedürfnisse
- Anfertigen von Mitschriften und Skizzen

Kursmaterialien:

- Manual mit Gesprächsleitfäden und vorbereiteten Notizblättern (pdf)
- Skript mit Grafiken und Literaturhinweisen (pdf)

Kursleitung: Heinke Deloch

Studium der Philosophie, Politikwissenschaft und Englischen Literaturwissenschaft, Ausbilderin für Personenzentrierte Beratung (GwG e.V.) und Focusing/Thinking at the Edge (Focusing Institute New York), Mitbegründerin des Coachingansatzes ECC- Erlebensbezogenes Concept Coaching, Hochschuldozentin, Coaching-Tätigkeit (Präsenz und Online), Schwerpunkt: Young Professionals und wissenschaftliche Nachwuchskräfte, Supervision und Lehrberatung, Teammoderationen für Ideen- und Konzeptentwicklungen, [www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)

<b>ECC-WORKSHOPREIHE 2022/23 - ONLINE</b>	
<b>Gestaltung individueller Denkprozesse</b>	
22./23./30. April 2022	(ECC1-Basis) Denkprozesse erlebensbezogen gestalten: Einführung in die Praxis Erlebensbezogenen Denkens
20./21. Mai, 4. Juni 2022	(ECC2) Denk- und Ideenentwicklungsprozesse in Coaching und Beratung erlebensbezogen begleiten
9./10./16. September 2022	(ECC3) Erlebensbezogener Umgang mit Arbeits- und Denkblockaden
<b>Gestaltung von Denkprozessen in Teams und Gruppen</b>	
14./15./28. Oktober 2022	(ECC4) Denkprozesse und Ideenentwicklungen in Teams und Gruppen erlebensbezogen gestalten und moderieren
13./14./20. Januar 2023	(ECC5) Förderung einer kreativitätsfreundlichen Kommunikationskultur in Teams und Gruppen

### **Was ist ECC?**

ECC ist ein Personenzentrierter und Erlebensbezogener Beratungs- und Coaching-Ansatz der auf der Basis von Focusing (E.T. Gendlin) und Thinking at the Edge (M. Hendricks, E.T. Gendlin) spezifische Formate zur Verfügung stellt, um Denk- und Ideenentwicklungsprozesse in Einzel- und Gruppensettings zu unterstützen.

### **Was ist Erlebensbezogenes Denken?**

Beim Erlebensbezogenen Denken beziehen wir systematisch unser gegenwärtiges Erleben in Denkprozesse ein. Diese Art zu denken ist keine Fähigkeit, über die wir ganz selbstverständlich verfügen. Vielmehr lernen wir üblicherweise abstrakt und möglichst weit entfernt von unseren „persönlich“ erlebten Bedeutungen zu denken. Doch die Fähigkeit zum eigenständigen, kritisch-reflektierenden und zugleich auch kreativen Denken ist heute unerlässlicher denn je. Eigenständig zu denken bedeutet, vorhandene Ideen und Konzepte zu hinterfragen und in Abgrenzung davon zu neuen und differenzierteren Bedeutungen zu gelangen. Dabei müssen wir eine Phase der Verunsicherung und Unklarheit aushalten. Dies hindert uns oftmals daran, die eigenen, kreativen Impulsen ernst zu nehmen und weiter zu verfolgen. Im Ansatz ECC kultivieren wir Denkhaltungen, die – bei Einzelpersonen und Gruppen – den Prozess des kreativen Denkens fördern und wertschätzen. Zudem „trainieren“ wir eigenständige Denkprozesse mit Hilfe von Denkbewegungen, die bei der Versprachlichung der eigenen kreativen Impulse und Ahnungen unterstützen.

**Zielgruppe:**

Personen, die eine neue (Projekt-)Idee entwickeln oder sich mit eigenen gedanklichen Vorhaben beschäftigen möchten; Menschen, die sich dafür interessieren, eine personenzentrierte und erlebensbezogene Methode des kreativen, eigenständigen Denkens kennenzulernen und andere Personen in Denkprozessen zu begleiten, z.B. Coaches und Berater\*innen, Supervisor\*innen, Mentor\*innen, Therapeut\*innen, Lehrer\*innen, Wissenschaftler\*innen, Projektleiter\*innen, Führungskräfte.

**Gesamt-Workload der Workshopreihe: 200 Unterrichtsstunden davon**

125 Unterrichtsstunden mit Ausbilder\*in

75 Selbstlernstunden:

- Prozessbegleitung von Probeklient\*innen und Übungspartner\*innen
- Transfer von Leitfäden in eigene Settings
- Lektüre von Fachliteratur

**Abschlüsse:**

Variante für Einzelbegleitung: Qualifizierte Teilnahmebescheinigung „EC-Coaching für Einzelbegleitung“

Variante für Teams und Gruppen: Qualifizierte Teilnahmebescheinigung „EC-Coaching für Teams und Gruppen“

Bei Teilnahme an allen Workshops: Qualifizierte Teilnahmebescheinigung:  
„EC-Coaching für Einzelbegleitung und Teams/Gruppen“ (GwG e.V.)