



Online |  
Einstieg jederzeit  
möglich

# Workshop ECC 3

## Erlebensbezogener Umgang mit Denk- und Arbeitsblockaden

---

### *Freude am Denken erleben*

---

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

### Wege zum inneren Freiraum ermöglichen

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. Diese Art der Sprachlosigkeit ist also kein Fehler oder Mangel unsererseits, sondern typisches Merkmal eines kreativen Prozesses. Da wir dies nicht gelernt haben, schlagen derartige Situationen manchmal um in Momente der Frustration und Selbstentwertung.

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

---

*15./16./29.  
September 2023*

---

- Einsatz von Focusing-Methoden zur Unterstützung der Selbstregulierung
- Entlastung und Neuorientierung durch Freiraum-Schaffen und Abstand herstellen bei überwältigenden Gefühlen und Überforderung
- Einbeziehen der Körperwahrnehmung und körperlicher Bewegung zur Lösung von kognitiven Einengungen und Sackgassen
- Focusing-Schritte: Gewährleistung eines bedeutungsvollen Situationserlebens, Entfaltung stimmiger Symbolisierungen, Erspüren einer lebendigen Entwicklungsrichtung
- Umgang mit dem Inneren Kritiker bei Selbstentwertung und Selbstzweifeln



Online |  
Einstieg jederzeit  
möglich

# ECC-Workshopreihe 2023/24

## Erlebensbezogen

### Denken - Coachen - Moderieren

5 Workshops à  
3 Tage in einem Jahr  
390,00 € / Workshop  
340,00 € für GwG-  
Mitglieder

### 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.

### Wo kann ECC eingesetzt werden?

Die Methode kann in Beratung, Psychotherapie, Supervision und Organisationsberatung vielseitig eingesetzt und mit anderen Methoden kombiniert werden, aber auch zur Moderation von Gruppen und in didaktischen Zusammenhängen wie Ausbildung, Schulunterricht und Hochschullehre. Letztlich ist der Einsatz überall dort sinnvoll, wo es darum geht, die Eigenmotivation und die kreativen Impulse von Personen bei der Entwicklung neuer Ideen, Gedanken und Konzepte zu fördern.

### Für wen ist ECC interessant?

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.

### Kursleitung/Anmeldung

Heinke Deloch  
M.A. Philosophie  
Focusing-Koordinatorin  
Ausbilderin für  
Personenzentrierte  
Beratung

[www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)

[info@experientielle-beratung.de](mailto:info@experientielle-beratung.de)

oder:

[www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)

ECC-WORKSHOPREIHE 2023/24 - ONLINE	
<b>Gestaltung individueller Denkprozesse</b>	
21./22./28. April 2023	(ECC1-Basis) Denkprozesse erlebensbezogen gestalten: Einführung in die Praxis Erlebensbezogenen Denkens
9./10./23. Juni 2023	(ECC2) Denk- und Ideenentwicklungsprozesse in Coaching und Beratung erlebensbezogen begleiten
15./16./29. September 2023	(ECC3) Erlebensbezogener Umgang mit Arbeits- und Denkblockaden
<b>Gestaltung von Denkprozessen in Teams und Gruppen</b>	
10./11./17. November 2023	(ECC4) Denkprozesse und Ideenentwicklungen in Teams und Gruppen erlebensbezogen gestalten und moderieren
12./13./19. Januar 2024	(ECC5) Förderung einer kreativitätsfreundlichen Kommunikationskultur in Teams und Gruppen