

Lernforum Bodensee

Voneinander – miteinander - grenzüberschreitend

Unsere Ergebnisse

<p>Thema Energiearbeit in Großgruppen</p>
<p>InitiatorIn Stefanie Aufleger</p>
<p>Wer war dabei Adrian Weigl, Uli Bauer, Peter Baumgartner, Peter Schmid, Vladislava Hristozova, Andrea Dorneich, Maria Peschers, Michéle Deubelbeiss</p>
<p>Ergebnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Grundannahmen der Energiearbeit: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menschen sind von einem Energiefeld umgeben, das sich von oben (je nachdem z.B. bezeichnet als „yang“, „männlich“, „Himmel“ etc.) und von unten („yin“, „weiblich“, „Erde“) speist ➤ Zentrum des Feldes und Ort der Konzentration ist das Herz ➤ Das Feld schwingt mit einer bestimmten Frequenz ➤ Bei der Begegnung von Menschen überlappen sich die Felder und es ergeben sich Wechselwirkungen ❖ Phänomene <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spontane Sympathie: Harmonische Schwingungen, man „liegt auf gleicher Wellenlänge“ <-> spontane Antipathie umgekehrt ➤ Personen/Situationen können uns „aussaugen“, wenn sie unsere Energie (auch unabsichtlich) anzapfen. Das kann bis zu gewissem Grade in Ordnung sein, wenn wir sie unterstützen wollen, gegebenenfalls müssen wir uns aber dagegen schützen. ❖ Übungen <ul style="list-style-type: none"> ➤ „Herzatzmung“: durch Nase einatmen, durch Mund ausatmen, auf Herz konzentrieren, fühlen, wie sich Herz weitet (Energie aufnehmen) ➤ Energie zurückgeben (z.B. falls der Ärger anderer auf uns abgefärbt hat): nach dreimaliger Herzatzmung nun durch Mund einatmen und durch Nase „ausschnauben“ ❖ Einsatz mit Gruppen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bewegungen im Uhrzeigersinn energetisch günstiger (z.B. Laufen durch Stuhlkreis, Laufrichtung der Feedbackrunde etc.) ➤ Herzatzmung sehr gute Vorbereitung zur Zentrierung/Konzentration vor Moderation ➤ Konzentration und Vorstellung sich konzentrisch ausbreitender Kreise zur Kontaktaufnahme und ggf. Beruhigung der Gruppe ❖ Sonstiges: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Literaturtipp: Masuro Emoto: „Die Botschaft des Wassers“ ➤ Filmtipp: Bleep!