



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **Februar 2014**

Kommunikation: Berührung – Nähe - Distanz...



Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Der Jourfixe im Februar stand im Zeichen der **Kommunikation: "Berührung – Nähe – Distanz"**

Hauptthema: Einblicke in die Körpersprache - Non-verbale Kommunikation
Spielerisch Nähe – Distanz durch Berührung erleben
Selbstverantwortlich Grenzen wahren – oder bewusst überschreiten

Die Übungen betreffend Nähe, Distanz, Kontakt aufnehmen, aktiv und passiv sein. Nähe zulassen, Nähe ablehnen – auch einmal heftig Kontakt zurückweisen – oder Kontakt einfordern – „komm näher“ oder auch „bleib mir vom Leib....“ waren eine interessante Erfahrung. Es war ein Abend mit der Möglichkeit das Thema im wahrsten Sinne des Wortes „hautnah“ zu erleben.

Macht Euch auf den Weg! Wir freuen uns.
Ihre Lio Elfie Payer Vorständin des Vereins Selbstheilskraft

Organisation, Verantwortung

Die Verantwortung für die Gestaltung des Jour fixe war für mich obwohl ich organisatorisches Talent, besitze einerseits doch belastend, andererseits aber auch lustig und aufregend. Die Herausforderung, welcher Raum, wer bringt was zum Essen, wer trägt inhaltlich bei und wer räumt am Ende der Veranstaltung auf, werden die Gäste die Vorschläge aufnehmen; um nur einige Punkte zu nennen. Trotzdem haben wir, Jasmin und ich auch viel gelacht bei der Vorbereitung. Spielerisch Nähe – Distanz durch Berührung erleben. Eine spannende Erfahrung. Auch wenn die Veranstaltung anders abgelaufen ist, als ich es mir vorgestellt, erwartet habe, möchte ich den Spaß und die Erfahrung nicht missen.

Es ist verdammt schwer, einen Menschen zu nehmen, wie er ist, wenn er sich anders gibt, als er ist. (Ernst Ferst)

Diese Aussage gefällt mir sehr. Dazu ergänzend möchte ich anmerken: Vor allem wenn der Mensch sich anders verhält, als er spricht sowie fühlt und meint die andere Person spürt das nicht.

Wenn Menschen sich begegnen passiert viel mehr, als uns bewusst ist.

Die Begegnung zwischen Menschen beschränkt sich nicht darauf, dass unsere Augen den anderen sehen, unsere Ohren ihn hören oder unsere Tastorgane ihn fühlen. Zusätzlich passiert etwas Entscheidendes.

Unser Gehirn nimmt bei anderen Menschen weit mehr wahr als uns bewusst ist. Wir hören ja nicht nur, was jemand sagt, sondern auch wie sie/er es sagt.

Wir sehen, wie sich jemand bewegt, aber auch wohin der andere Mensch blickt und welche Mimik in seinem Gesicht zum Ausdruck kommt. Diese Zeichen –körpersprachlich - nonverbale Kommunikation - werden von unserem Gehirn gelesen.

Die Entzifferung der Körpersprache läuft in unserem Gehirn ab ohne dass wir nachdenken müssen - sehr schnell und automatisch. Die Informationen, die sich aus dieser Dekodierung ergeben, erzeugen dann in unserem Gehirn eine Art Spiegelbild des emotionalen Zustandes, in dem sich der andere Mensch gerade befindet. Wir können dann in uns einen Teil dessen fühlen was der andere fühlt.

Erwähnen darf ich noch und aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es ist interessant sich selbst kennen zu lernen. Die Spiegelgesetz-Methode ist ein Werkzeug zur Bewusstseins-Entwicklung. Grundsätzlich ist es ein Gewinn auf allen Ebenen, wenn du weisst mit wem du es zu tun hast. Das Einzige, was du „verlieren“ kannst, ist die Vorstellung von dem, was, wer und wie du bist.

Jede, Jeder ist für seinen Weg selbst verantwortlich.

DANKE an E U C H

Es ist mir ein Anliegen, mich bei den Gästen, die gekommen sind – sowie den Mitwirkenden Jasmin und Holger/inhaltlich, Christine/Bereitstellung des Raumes, Eva Maria, Marika, Irene, Jasmin/Köstlichkeiten für das leibliche Wohl, Johannes für seine Flexibilität und vor allem und ganz besonders bedanke ich mich bei Lio, der Vorständin des Vereins für ihre Unterstützung im Hintergrund für diesen Jourfixe.

Und aus gegebenem Anlass wünsche ich LIO alles Gute zum Geburtstag und sage Dankeschön für die Gründung des Vereins Selbstheilskraft sowie die damit verbundenen Aufgaben und Verantwortungen – Du leistest Großartiges. Ein Hoch auf Dich - Lio!

Monika Mayer

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner ®



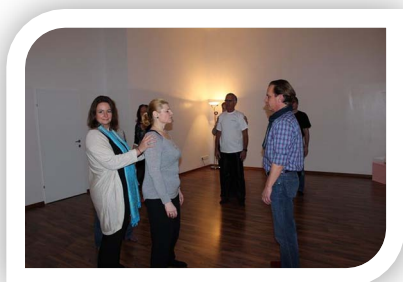
DANKE

Verein Selbstheilkraft zu Gast

im yogawege.com – Otto Bauergasse 24/26, 1060 Wien

Jourfixe am 17.02.2014

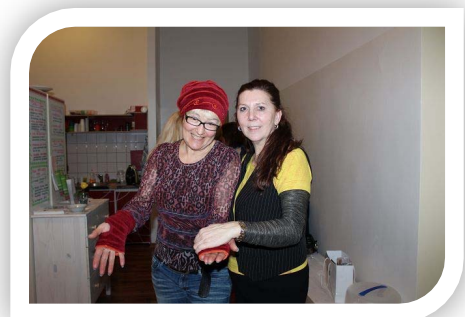
Die Gestaltung haben Monika Mayer und Jasmin Ebraheim übernommen. Sie leiteten uns liebevoll an, zu erkunden, in wie weit wir Nähe und Distanz zulassen, einfordern oder ablehnen bzw. abweisen wollen und können. Selbstverantwortlich Grenzen wahren – oder bewusst überschreiten!



Holger Wedewen teilte uns die Qualität der Sternkonstellation mit, die auch in diesem Zeitraum „Nähe und Distanz einfordern...“



Überraschung - zum Geburtstag ...



Kommunikation – im Wandel der Zeiten

Finden wir die „richtigen Worte“ um unser Anliegen mitzuteilen?

Heute werden die meisten Informationen auf Facebook oder per Mail unter die Leute gebracht. Im Restaurant sitzen sich Pärchen gegenüber und kommunizieren über Whatsapp miteinander.



Beziehungen werden via Handy oder über das Internet begonnen und via SMS beendet.

Die Kürzelsprache der Jugendlichen ist noch einmal eine Herausforderung. Laut Jugendforschern sind bereits mehr als 4000 Begriffe, die neu erfunden wurden, im Umlauf.

Das sind die Kommunikationsangewohnheiten, die mir persönlich nicht gefallen. Ich bevorzuge, das direkte Gespräch mit der betreffenden Person.

Selbsteilkraft-Partnerin Monika Mayer unterstützt das Charity-Projekt: Pfarrer Jerome-Sammelaktion

Sehr geehrte Damen und Herren! Hallo ihr Lieben, es ist wieder soweit:
Ich sammle für die Projekte von Pfarrer Jerome- SAMMELAKTION

WAS: SAUBERE KLEIDUNG: Kinder/ Damen/ Herren, sowie Schuhe, Schultaschen, Bettzeug usw..PC . sowie FAHRRÄDER!

WANN: Abzugeben bis Ende März 2014

WO: bei mir - Kontakt unter Mail: monika-mayer@chello.at oder Mobil: +43 676 613 44 51

WARUM: Weil es notwendig ist. UND helfen Freude macht.

Mit den Sachspenden werden diverse Projekte in Rumänien unterstützt. Zum Beispiel: das Kinderheim St. Josef, der Jugendverein "Mut, Freude, Hoffnung" alleinerziehende Mütter und Väter, Im Umkreis Bacau (Osten Rumäniens, Region Moldova) der Sozialverein "Agnesiana"

Weitersagen bzw. weiterleiten ausdrücklich erwünscht - DANKE

Ich freue mich von euch zu hören herzlichst Monika

NÄCHSTER JOURFIXE:

17.03.2014: Gefühle – Emotionen heilen, um wieder zu fühlen...

Ort: Zu Gast bei **Yogawege.com** - Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien

Zeit: 18:00 bis ca. 21:30 Uhr

www.selbstheilkraft.org = aktuelle Informationen

[Hintergrundinformationen finden Sie auf www.selbstheilkraft.at]

Vorschau auf die nächsten Termine 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
21.04.14	Handeln: "Veränderung, Aufbruch, Neuanfang..."
19.05.14	Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit...
16.06.14	Erfahrungen, Wissen , Erkenntnisse
21.07.14	Kreativität, Kunst, Musik, Ausdruck
18.08.14	Erfolg, Zielerreichung, Umsetzung
15.09.14	Ergebnisse, Ernte, Fülle
20.10.14	Feiern: Tanzen, Singen, Dankbarkeit
17.11.14	Sexualität (im) JETZT leben
15.12.14	Ahnen, Vergangenheit, Rückzug, Spiritualität

Anmeldung zum Jour Fixe: **Jourfixe@selbstheilkraft.at**

Newsletter-Anmeldung: **newsletter@selbstheilkraft.at**

Mitgliedschaft beantragen: **mitgliedschaft@selbstheilkraft.at**

Allgemeine Anfragen: **info@selbstheilkraft.at**

© Fotos: Monika Mayer, Lio Elfie Payer

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906. Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260