



## EXPAND THE BOX – ERWEITERE GRENZEN! DAS OSTEREREIGNIS!!

Es ist wie mit jedem großen, archetypischen Initiationsritt: Wir müssen damit selber eine Erfahrung machen, sonst bleibt es eine Idee. Als ich mein erstes Expand the Box Training machte, hatte ich keine Ahnung, auf was ich mich einlassen würde. Und auch heute noch fällt es mir schwer die Möglichkeiten dieses mehrtägigen Gruppentrainings in Worte zu fassen. Aber vielleicht kommt das, was ich mir unter dem Osterereignis vorgestellt habe den Möglichkeiten des ETBs am nächsten:

Du trittst aus einer ehemaligen Beschränkung heraus. Das gelingt, weil Du Unterscheidungen bekommst, die Dir einen intensiven Blick auf dich selbst, deine Beziehungen, Denk- und Handlungsweisen erlauben. Und zugleich entdeckst Du neue Verhaltensweisen, die Deinen Erlebnisradius erweitern. Eine Vielzahl bewährter Kommunikationstechniken eröffnen neue Perspektiven auf wiederkehrende Konfliktsituationen und inspirieren nachhaltig, aus Dramen im privaten und beruflichen Alltags auszusteigen. Herzensanliegen des gesamten Kontexts ist es: Dass Menschen radikale Verantwortung für ein selbstbestimmtes Leben übernehmen.

Und das ist eine Form der Auferstehung. Das ETB Training vermittelt neue und erstaunliche Fähigkeiten, im Zuhören, im Sprechen, im Zentriertsein und im Fühlen. Es bietet die Gelegenheit, Kenntnisse zu erlangen, die über das, was wir „Normal“ nennen, hinausgehen. Auf

eindrucksvolle und nachhaltige Weise lernst Du Deine persönlichen Verhaltensmuster, Entscheidungen und Glaubenssätze (Box) zu erweitern, erfährst Dich als Quelle neuer kreativer Möglichkeiten, als Schöpfer neuer Handlungsspielräume.

Dieses Training, bei dem Theorie und Praxis Hand in Hand gehen, vermittelt im Kern die essentiellen Fertigkeiten, die wir als Menschen (für uns und andere) in unserer Zeit dringendst brauchen! Alle Inhalte sind „copy left“, open source. Ihre Verwendung und Verbreitung ist gewollt! Denn das große Wunder, das wir brauchen ist die Summe aus vielen kleinen.

Durch Experimentieren mit neuen Fertigkeiten in einem sicheren Umfeld erhältst du die folgenden Möglichkeiten:

- dein Potential zu entfalten,
- lebendiger und kreativer zu sein,
- in einem sich schnell verändernden oder chaotischen Umfeld zentriert, präsent und effektiv zu agieren und klare Entscheidungen zu treffen,
- eindeutig und mitfühlend zu kommunizieren, um respektvolle, authentische Beziehungen zu erschaffen,
- die Energie und Information, die hinter den Grundgefühlen Wut, Traurigkeit, Angst und Freude steckt, kreativ und verantwortlich für deine Ziele zu nutzen,
- nichtlineare Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit Konfliktsituationen zu entwickeln,
- radikale Verantwortung für Situationen zu übernehmen und selbstbestimmt zu leben, die du bis dato äußeren Umständen zugeschrieben hast,
- deine Vision mit unstillbarer Inspiration, Klarheit und Mut zu entfachen, um die nächsten Schritte zu tun.

**Die Trainingsdauer bei diesem Oster ETB beträgt 4 Tage.** (Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Gruppe von dieser Verlängerung enorm profitiert und sich mehr Möglichkeiten bilden.)

**Trainingszeiten:** Karfreitag 9.00 Uhr bis Ostermontag 15.30 Uhr, täglich 9:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

**Termin:** 14.-17. April 2017 (Freitag – Montag)

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Trainingsort:** Mutmacherei, Steinbachbrücke 3, 83646 Wackersberg, [www.mutmacherei.org](http://www.mutmacherei.org) Unterbringung in der Mutmacherei oder in ihrer Umgebung. Verpflegung inkl. Frühstück und 2 Kaffeepausen in der Mutmacherei 120 € für vier Tage

**Preis:** 597,-- Euro pro Person inkl. MwSt zzgl. Übernachtung und Verpflegung. Bei Anmeldung von Paaren erhält die zweite Person 20% Partnerrabatt, Studenten 50% Ermäßigung auf die Trainingsgebühr. Wiederholer erhalten den jeweils halben Preis.

**Sonstiges:** Das Expand the Box Training ist ein alkoholfreies Training!

**Anmeldung:** Marietta Schürholz 01607522716 [kontakt@mutmacherei.org](mailto:kontakt@mutmacherei.org)

Nach deiner Anmeldung erhältst du einen ausführlichen Logistikbrief mit weiteren Details zum Training.