EXPAND THE BOX – ERWEITERE GRENZEN!

**12.-15. Oktober 2018 im Zürnshof bei Ottersberg**



Es ist wie mit jedem großen, archetypischen Initiationsschritt: Wir müssen damit selber eine Erfahrung machen, sonst bleibt es eine Idee. Als ich mein erstes Expand the Box Training (ETB) machte, hatte ich keine Ahnung, auf was ich mich einlassen würde. Und heute fällt esmir immer noch schwer die Möglichkeiten diesesmehrtägigen Gruppentrainings in Worte zu fassen. Was ich damals erlebte: Echte Sprünge, Quantensprünge des Seins sind möglich. Und vielleicht kommt dieses Bild dem Möglichkeitenfeld eines ETBs am nächsten: Du trittst aus einer ehemaligen Beschränkung heraus. Wie? Es gelingt, weil Du sehr einfache, darum um so kraftvollere 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 rasant 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 selbstinitiierte Initiation. Das ETB Training vermittelt 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 das 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.

Termin: 12.-15. Oktober 2018 (Freitag – Montag)

Trainingszeiten: Donnerstag 9.00 Uhr bis Montag 17.30 Uhr, täglich 9:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Trainingsort: Seminarhaus Zürnshof, Worthstraße 1a, 27367 Hassendorf

Investition: 650 € – 950 € nach Selbsteinschätzung (Menschen in Ausbildung können einen Teilbetrag in anderen Leistungen bezahlen) zuzüglich Unterbringung im Seminarhaus und Verpflegung

Organisation: Jana Loof [jaja.78@hotmail.de](mailto:jaja.78@hotmail.de) Tel: mobil:

Trainer: Marietta Schürholz und Stefan Ackermann [www.mutmacherei.org](http://www.mutmacherei.org)