

# Das Expand the **Box** Training (ETB)

Wilstedt 18.-21.7.2024

Dieses Training ist für Menschen, die ihre Fähigkeit erweitern möchten, gemeinsam eine Welt zu gestalten, von der unser Herz weiß, das sie möglich ist (Expand). Dabei werden wir entdecken, dass wir bislang häufig gelernt haben unsere Gefühle als Kräfte nicht wach und verantwortlich zu nutzen. Vielmehr haben wir Strategien entwickelt wie wir in einer Welt, in der Fühlen „nicht ok ist“ dennoch überleben. Sich selber kennenzulernen und zu erfahren welche Verhaltensmuster (Box) welche Ergebnisse kreieren ist nicht nur spannend, es macht Spaß! Und dass Du dabei auch dem Teil in Dir auf die Schliche, mit dem Du verhinderst, Dich in jedem Moment zur vollen Entfaltung zu bringen, erlaubt Dir immer bewusster zu entscheiden, was Du wirklich leben willst.

Unser Erfahrung: Das ETB macht das Leben nicht nur weiter, intensiver und klarer, es stattet Dich auch mit Kompetenzen aus, die wir als Kultur brauchen, um echte Verantwortung für unsere Beziehungen zu übernehmen, zu uns, zu anderen, zur Welt.

Es ist etwas ganz anders möglich, als das, was wir in unserer auf Denken reduzierten westlichen Kultur erfahren haben. Und das macht pure, tiefe Freude.

Das Ziel des ETB Trainings besteht darin, uns individuell wie als Gruppe für Führung in Verantwortung vorzubereiten. Wir konzentrieren uns dabei auf das Praktizieren von Soft Skills, die einen hohen Grad an Klarheit erzeugen und herkömmliche Verhaltensweisen verändern und erweitern können. Es werden nicht-lineare, d. h. kreative, dynamische Fertigkeiten erworben, um Herausforderungen in Gelegenheiten zu verwandeln. Dabei üben wir z.B.: konstruktiv und effizient zusammenzuarbeiten, klar und beziehungsfördernd zu kommunizieren, das Lernen aus Fehlern zum Kompetenzaufbau zu nutzen, Hindernisse und Verschiedenartigkeiten in evolutionäre Kräfte umzuwandeln.

Das Training basiert auf unseren persönlichen Erfahrungen und den vielfältigen Werkzeugen des Possibility Managements, die es ermöglichen innere Ressourcen freizusetzen und dadurch neue, ungewöhnliche Möglichkeiten für sich selbst und das Umfeld zu generieren. Dazu kombinieren wir Elemente des kollegialen Lernens, arbeiten mit Unterscheidungen von sogenannten "mentalinen Landkarten" (der Art, wie wir Dinge im Leben betrachten) und handlungsorientierten Techniken, um sozialkommunikative Fähigkeiten zu stärken. Zahlreiche Praxisseinheiten üben die neuen Skills unmittelbar; Feedback und Coaching durch Teilnehmer und Raumhalter sind elementarer Bestandteile des Trainings.

**Termin:** Donnerstag, 18.-21.Juli Do 15:00 Uhr bis So 16:30 Uhr

**Ort:** Wilstedt, Vorwerker Str. 12, in unserem Haus

**Kosten:** 650 € bis 950 € \* zzgl. Kosten für Übernachtungen u. Räumlichkeiten 30 € im EZ, 25 € im DZ, Zelten 15 € pro Nacht, biologisch/vegetarische Vollverpflegung 100 €

\* Normalverdiener schätzen sich selber ein, Firmen 950 €, Studenten 325 € + entsprechende Mithilfe. Tauschmöglichkeiten und andere Skills sind willkommen.

**Informationen:** [kontakt@mutmacherei.org](mailto:kontakt@mutmacherei.org), +49 160 7522716; [www.mutmacherei.org](http://www.mutmacherei.org);

**Trainer:** Felix Fulda und Marietta Schürholz

Profile: [www.possibility-management.org](http://www.possibility-management.org)