

# EXPAND THE BEING (ETB)

auf der Grundlage des Expand the Box (ETB) Trainings, Possibility Managements & traumasensiblen Bewußtsein

**Wilstedt 23.-26.Januar.2025**

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. Und vielleicht war Fühlen tatsächlich lebensbedrohlich, weil die Umstände Dich überfordert haben. Sich selber kennenzulernen und zu erfahren welche Verhaltensmuster (Box) zu welchen Ergebnisse führen, ist nicht nur spannend, es verbindet Dich mit Dir und Deiner Tiefe. Und es kann Freude machen Teilen in Dir auf die Schliche, mit denen Du verhinderst, Dich in jedem Moment mit Dir zu verbinden und Dich zu entfalten. Freundschaft mit den eigenen Notfallprogrammen zu schließen, entspannt diese und erlaubt Dir immer bewusster zu entscheiden, was Du wirklich leben willst. Unser Erfahrung: Ein **ETB** Training macht Dein Leben nicht nur weiter, inklusiver, intensiver und klarer, es stattet Dich auch mit Fähigkeiten 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, Dich individuell antwortfähiger (response-able) zu machen und uns als Menschen als KreatorInnen einer neuen Kultur zu ermächtigen. Wir konzentrieren uns dabei auf das Praktizieren von Soft Skills, die einen hohen Grad an Klarheit erzeugen und herkömmliche Verhaltensweisen beleuchten 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 (SE, NARM, GFK) 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 "Mentalen Landkarten" (der Art, wie wir Dinge im Leben betrachten) und handlungsorientierten Techniken, um

sozialkommunikative Fähigkeiten zu stärken. Zahlreiche Praxiseinheiten üben die neuen Skills unmittelbar; Feedback und Coaching durch Teilnehmer und Raumhalter sind elementarer Bestandteil des Trainings.

**Termin:** Donnerstag-Sonntag, 20.-23. Januar, Do 9:00 bis So 16:30 Uhr

**Ort:** 27412 Wilstedt (bei Bremen), Vorwerker Str. 12, Mutmacherei

**Trainingsgebühr:** 650 € bis 950 € \* zzgl. Cost&Logie

**Cost&Logie:** 35 € im EZ, 30 € im DZ, Zelten 15 €, jeweils pro Nach, u. biologisch/vegetarischer/vegane Vollverpflegung 140 €

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

**Trainer:** Judith Kaiser, Marietta Schürholz und Felix Fulda

**Kontakte:**

Judith +49-177-48 339 43 / [judith@ganzes-leben.de](mailto:judith@ganzes-leben.de)

Marietta +49-160-752 27 16 / [marietta.schuerholz@onlinehome.de](mailto:marietta.schuerholz@onlinehome.de)

Felix +49-176-344 320 75 / [fulda.f@web.de](mailto:fulda.f@web.de)

Profile: [www.possibilitymanagement.org](http://www.possibilitymanagement.org)

Hinweis: Dieses Training ist ein Basistraining. Es ermöglicht Dir weiter verschiedene Wege zu gehen. Es gibt Dir Zugang zu weiterführenden Trainings („Laboratorien“) von langjährig tätigen Trainern, die nicht zum Trainerpath (TP) gehören. Nach idealerweise 1-2 solcher Trainings stehen Dir auch die Angebote der Feelingspractioner sowie für Frauen auch das Frauen-Outdoor Lab offen. Willst Du bei TP Trainern weiter machen, kannst Du dort für 400€ ein (weiteres) ETB besuchen.