WOHL LEBEN

EIN WORKSHOP ZUR FRAGE NACH DEM WOHLSEIN

extinction rebellion

CHECK IN (5 MIN)

1. SPÜRE IN DICH HINEIN:
WELCHE GEFÜHLE NIMMST DU IM JETZT WAHR?

2. WARUM FÜHLST DU DICH IM JETZT SO?
WAS ERFÜLLT DICH? WAS BRAUCHST DU?

3. VERVOLLSTÄNDIGE DEN SATZ:
ICH FÜHLE MICH ..., WEIL ...

extinction rebellion

ICH FÜHLE MICH ...,

WEIL ...

extinction rebellion

THEORIE UND LITERATUR

[1] MARSCHALL B. ROSENBERG: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – EINE SPRACHE DES LEBENS

[2] C. OTTO SCHARMER: THEORIE U – PRECENCING ALS SOZIALE TECHNIK

[3] RESOLUTION UN GENERALVERSAMMLUNG 25. SEPTEMBER 2015

extinction rebellion

TEIL I: WOHLSEIN

extinction rebellion

GEFÜHLE
(SIGNALE)

SCHMERZLICH
(ängstlich, schwer, unruhig, verwirrt, unter Druck, übel, gehemmt, hasserfüllt [1] S.55)

FREUDIG
(angeregt, berührt, freudig, befreit, liebevoll, zärtlich, wach, optimistisch [1] S.54)

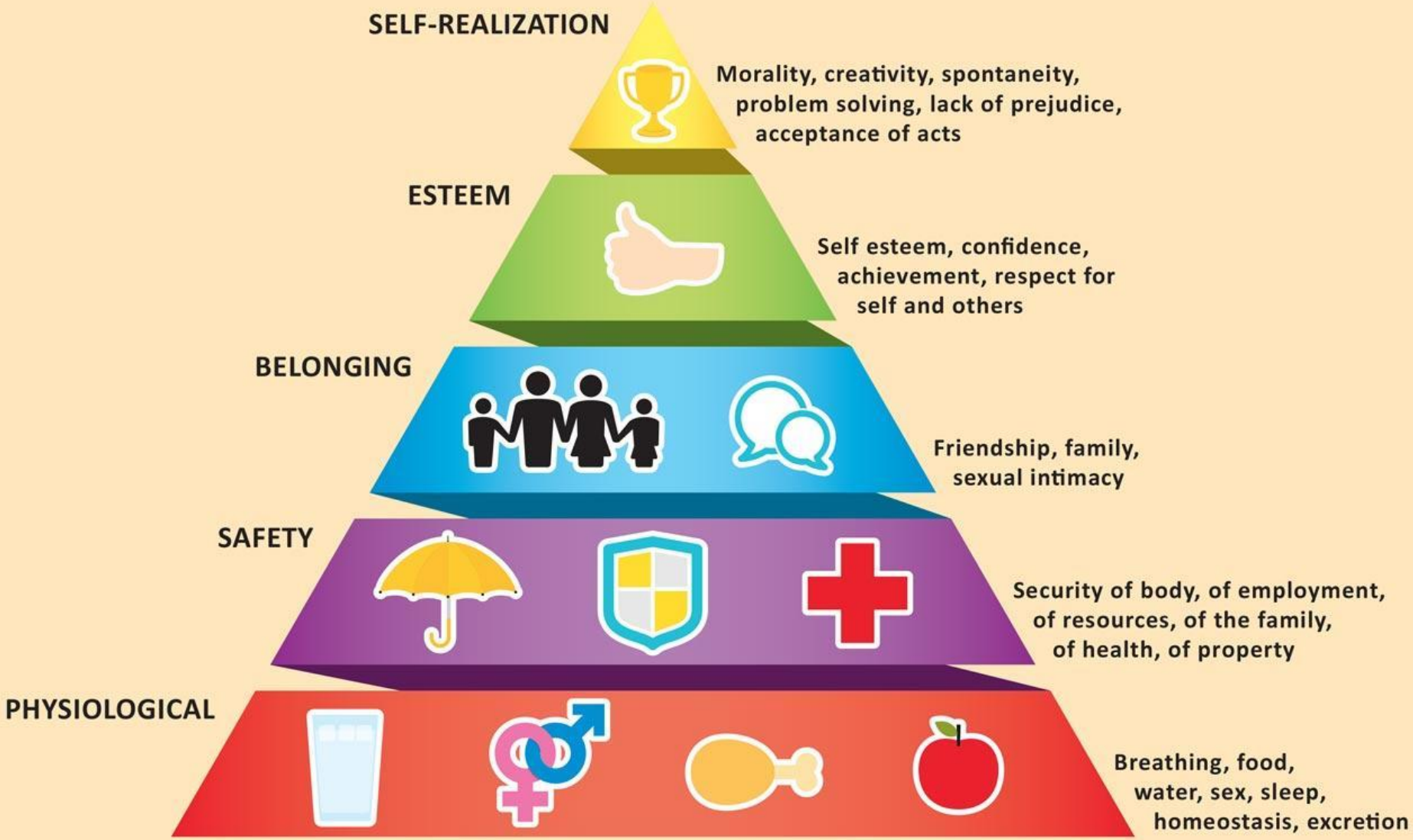
UNERFÜLLT
UNWOHLSEIN

ERFÜLLT
WOHLSEIN

BEDÜRFNISSE
(ZUSTAND)

extinction rebellion

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS



Credit to Vecteezy.com

BEDÜRFNISSE

frei nach [1] S.64 f.

AUTONOMIE

- Träume / Werte frei wählen
- Pläne entwickeln

SPIEL

- Freude, Lachen

PHYSISCHE EXISTENZ

- Luft, Nahrung, Bewegung, Schutz des Körpers, Ruhe, Sexualleben, Unterkunft, Körperkontakt, Wasser

INTEGRITÄT

- Authentizität, Kreativität, Sinn, Selbstwert

FEIERN

- Feiern: Erfüllung genießen
- Trauern: Verlust verarbeiten

INTERDEPENDENZ

- Akzeptieren, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, das Leben bereichern, emotionale Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit, Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit

SPIRITUELLE VERBUNDENHEIT

- Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung, Frieden

extinction rebellion

BESINNUNG (15 MIN)

1. BESINNE DICH DARAUF, WAS IN DEINEM LEBEN FÜR DICH GANZ WICHTIG IST.

2. WELCHE DEINER BEDÜRFNISSE MÖCHTEST DU DIR DAMIT ERFÜLLEN?

3. TEILE DEINE SELBST-ERKENNTNIS IM PAD.

extinction rebellion

TEIL II:
BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN

extinction rebellion

HANDELN

TUN

Was wir sehen

Was wir hören

Was wir tun

Was wir sagen

Beobachten ohne zu interpretieren

DENKEN

Wünsche

Pläne

Interpretationen

Wertungen

Strategien

Träume

Denken ohne zu urteilen

FÜHLEN

Schmerzen

Gefühle

Herzschlag

Verspannungen

Stimmung

Gefühle wahrnehmen hinein spüren

SEIN

tiefe Intention / tiefes Wollen

Bedürfnisse

tiefe innere Haltung

Bedürfnisse innere Haltung bewusst werden

VERTIEFEN DES BEWUSSTSEINS

QUELLE DES HANDELNS

TUN

Ich esse ein Rinder-Steak

DENKEN

Fleisch gehört zum Essen dazu	Fleisch enthält Eiweiß	Fleisch ist gesund	Fleisch ist lecker	Fleisch gibt Muskeln	echte Männer essen Fleisch

FÜHLEN

hungrig	Appetit	besorgt	gelangweilt	unwohl	angespannt

SEIN

Bedürfnis nach Kalorien	Bedürfnis nach Eiweiß	Sicherheit für Gesundheit	Bedürfnis nach Spiel	Bedürfnis nach Selbstachtung	Bedürfnis nach Authentizität

TUN	DYSFUNKTIONALES VERHALTEN	FUNKTIONALES VERHALTEN
DENKEN	DYSFUNKTIONALE STRATEGIE	FUNKTIONALE STRATEGIE
FÜHLEN	SCHMERZLICHE GEFÜHLE	FREUDIGE GEFÜHLE
SEIN	ALTES SELBST UNERFÜLLT	NEUES SELBST ERFÜLLT

TUN	REGENWÄLDER ABHOLZEN TIERE QUÄLEN UND TÖTEN GRUNDWASSER VERSCHMUTZEN FLEISCH ESSEN	REGIONAL SAISONAL VEGAN ESSEN POLITISCH AKTIV SEIN ANDERE ERNÄHRUNGSKONZEPTE LERNEN
DENKEN	ICH KANN NICHTS ÄNDERN IST MIR DOCH EGAL ALLES PANIKMACHE	BEWUSST ENTSCHEIDEN ÜBERLEGEN WAS ICH TUN KANN ÜBERLEGEN WAS ICH TUN MÖCHTE
FÜHLEN	SATT NUR ICH IM JETZT SCHLAPP, UNWOHL, ÄNGSTLICH, BETÄUBT, LEER	SATT EVTL. AUCH IN ZUKUNFT GERÜHRT, MOTIVIERT, STOLZ, LIEBEVOLL
SEIN	HYBRIS NARZISSMUS EGOISMUS	VERANTWORTUNG VERBUNDENHEIT SOLIDARITÄT

TUN	ICH KAUFE EINEN SUV	ICH SPÜRE ÖFTERS IN MICH HINEIN UND SCHENKE MIR DIE LIEBE DIE ICH BRAUCHE
DENKEN	GROßE NEUE AUTOS SIND TOLL UND WER SIE BESITZT AUCH	ICH NÄHRE IN MIR DIE HALTUNG BEDINGUNGSLOS LIEBENSWERT ZU SEIN
FÜHLEN	ÄNGSTLICH, ANGESPANNT, WÜTEND	WOHL, BEFREIT, GERÜHRT
SEIN	ICH BIN NUR WERT, WENN ANDERE MICH WERTSCHÄTZEN	ICH BIN LIEBENSWERT, WIE IMMER ICH MICH GERADE LEBENDIG VORFINDE

THINK-PAIR-SHARE

1. THINK (ALLEINE 10MIN): BETRACHTE DEIN LEBEN. SIEHST DU DYSFUNKTIONALES VERHALTEN, DAS DU ÄNDERN MÖCHTEST?

2. PAIR (GRUPPE 35MIN):

- STELLT EUERE PROBLEME IN EURER GRUPPE KURZ VOR.
- BESTIMMT EINEN SPRECHER (NICHT DIE PERSON MIT PROBLEM)
- BESPRECHT EIN PROBLEM AUSFÜHRLICH.

3. SHARE (PLENUM 15MIN): EUER SPRECHER BERICHTET ÜBER DEN GESPRÄCHSVERLAUF (ENTWICKLUNG GESPRÄCH UND STIMMUNG).

extinction rebellion

TEIL III:
GLOBALER WOHLSTAND

extinction rebellion

AUS UN RESOLUTION [3] S.2

MENSCHEN

Wir sind entschlossen, Armut und Hunger in allen ihren Formen und Dimensionen ein Ende zu setzen und sicherzustellen, dass alle Menschen ihr Potenzial in Würde und Gleichheit und in einer gesunden Umwelt voll entfalten können.

PLANET

Wir sind entschlossen, den Planeten vor Schädigung zu schützen, unter anderem durch nachhaltigen Konsum und nachhaltige Produktion, die nachhaltige Bewirtschaftung seiner natürlichen Ressourcen und umgehende Maßnahmen gegen den Klimawandel, damit die Erde die Bedürfnisse der heutigen und der kommenden Generationen decken kann.

WOHLSTAND

Wir sind entschlossen, dafür zu sorgen, dass alle Menschen ein von Wohlstand geprägtes und erfülltes Leben genießen können und dass sich der wirtschaftliche, soziale und technische Fortschritt in Harmonie mit der Natur vollzieht.

FRIEDEN

Wir sind entschlossen, friedliche, gerechte und inklusive Gesellschaften zu fördern, die frei von Furcht und Gewalt sind. Ohne Frieden kann es keine nachhaltige Entwicklung geben und ohne nachhaltige Entwicklung keinen Frieden.

PARTNERSCHAFT

Wir sind entschlossen, die für die Umsetzung dieser Agenda benötigten Mittel durch eine mit neuem Leben erfüllte Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung zu mobilisieren, die auf einem Geist verstärkter globaler Solidarität gründet, insbesondere auf die Bedürfnisse der Ärmsten und Schwächsten ausgerichtet ist und an der sich alle Länder, alle Interessenträger und alle Menschen beteiligen.

extinction rebellion

1 KEINE ARMUT
2 KEINE HUNGERSNOT
3 GUTE GESUNDHEITSVERSORGUNG
4 HOCHWERTIGE BILDUNG
5 GLEICHBERECHTIGUNG DER GESCHLECHTER
6 SAUBERES WASSER UND SANITÄRE EINRICHTUNGEN
7 ERNEUERBARE ENERGIE
8 GUTE ARBEITSPLÄTZE UND WIRTSCHAFTLICHES WACHSTUM
9 INNOVATION UND INFRASTRUKTUR
10 REDUZIERTE UNGLEICHHEITEN
11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN
12 VERANTWORTUNGSVOLLER KONSUM
13 MAßNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ
14 LEBEN UNTER DEM WASSER
15 LEBEN AN LAND
16 FRIEDEN UND GERECHTIGKEIT
17 PARTNERSCHAFTEN, UM DIE ZIELE ZU ERREICHEN
THE GLOBAL GOALS

GESPRÄCHSGRUPPEN

1. GESPRÄCHSGRUPPEN (45MIN):

- WÄHLT EIN ENTWICKLUNGSZIEL[3] S.15
- LEST EUCH ZU EUREM ZIEL DIE ZIELSETZUNG IN [3] AB S.16 DURCH.
- BERATET EUCH: ZIEL SO SINNVOLL? STAND DER DINGE? WAS WÄRE NÖTIG? WAS KÖNNT IHR TUN?
- FORMULIERT EIN STATEMENT FÜR DIE ANDEREN UND SCHREIBT ES INS PAD.

2. SICHTUNG (15MIN):

- SICHTET DIE BEITRÄGE IM PAD.
- STELLT NACHFRAGEN IM PLENUM AN DIE GRUPPEN.

extinction rebellion

CHECK OUT (5 MIN)

1. SPÜRE IN DICH HINEIN: FÜR WAS BIST DU DANKBAR?

2. SPÜRE IN DICH HINEIN: WELCHEN GEDANKEN MÖCHTEST DU HEUTE FÜR DICH MITNEHMEN?

3. SPÜRE IN DICH HINEIN: MÖCHTEST DU HEUTE ETWAS IN DEINEM LEBEN ÄNDERN?

extinction rebellion