

Programmübersicht_final

	Do., 14.11.	Fr., 15.11.	Sa., 16.11.	So., 17.11.	Mo., 18.11.	Di., 19.11.	Mi., 20.11.	Do., 21.11.	Fr., 22.11.	Sa., 23.11.	So., 24.11.				
8.00-8.30		Morgenseiten schreiben (Einführung)	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben	Morgenseiten schreiben				
8.00-9.00		rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation	rausgehen wahrnehmen Meditation					
8.30-9.30											Frühstück				
9.00-10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	"Kollegiale Beratung" mit der Bewegungsstiftung				
10.00-11.00	ab 12.00 Uhr Ankommen	Meditation - Von mir zur Welt	Eigentumskrise - zur Unvereinbarkeit der Grundlage unserer Wirtschaftsordnung mit einer nachhaltigen Kultur	Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?	Feuer machen		Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?	Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?	Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?	Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?					
11.00-12.30		Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?				Kundalini Yoga									
10.00-13.00						Wie können wir solidarische und nachhaltige Strukturen im Aktivismus aufbauen?									
13.00-14.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen				
15.00-16.30	16.00 Uhr Eröffnungssplenum	Praktische Übungen zu Selbstbehauptung und Konsens	Strukturen für die Welt von morgen	Kommunikationsreflexion der Aktionen	Projektvorstellung "Nachhaltiger Aktivismus"	Was brauchen wir - innerhalb und außerhalb der Aktionen?	Stress(bewältigung) und Burnoutvermeidung	Kundalini Yoga	Awareness-Strukturen	Theater und Awareness	aufräumen & Abreise				
15.00-16.30								Transformation durch und durch							
18.00							Nichts tun								
15.00-19.00															
19.00-20.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen					
20.00	Leben in Kommune			bei trockenem Wetter Feuer vor dem Tagungshaus			bei trockenem Wetter Feuer vor dem Tagungshaus								
20.30					Filmabend			Filmabend		Abschlussparty					
21.00															
21.30															

Bedarfsangebote: Solonacht im Wald, Einzecoachings, Mediation, Konfliktmanagement,...

Morgenseiten schreiben

Morgenseiten (im engl. Original Morning Pages) sind eine tägliche Schreibgewohnheit, die als eine Form der Schreibmeditation bzw. des intuitiven Schreibens verstanden werden kann. Dabei werden morgens nach dem Aufstehen drei DIN-A4-Seiten handschriftlich geschrieben, ganz intuitiv, ohne sich vorher Gedanken über Thema und Stil zu machen. Es geht darum, den eigenen Bewusstseins- und Gedankenstrom aufs Papier zu bringen. Es handelt sich um einen Weg, um die eigene Kreativität freizusetzen. Indem du deinen Geist von störenden und negativen Gedanken befreist, deine eigenen Gedanken und Emotionen schreibend näher kennenlernst, Blockaden löst, Zugang zu Erinnerungen gewinnst und neue Perspektiven entwickelst, bist du besser oder überhaupt in der Lage, deine wirkliche Kreativität auszudrücken. Die Methode ist Julia Camerons Buch "The Artist's Way" entnommen.

Praktische Übungen zu Selbstbehauptung und Konsens (Annett)

In einer kreativen Gruppenübung kannst du erleben, wie sehr du in der Lage bist, dir Wichtiges zu vertreten oder auch davon loszulassen. Mehr möchte ich nicht zu der Übung verraten, da sonst der Überraschungseffekt und damit auch der Übungseffekt weg ist.

Eigentumskrise - zur Unvereinbarkeit der Grundlage unserer

Wirtschaftsordnung mit einer nachhaltigen Kultur & Strukturen für die Welt von morgen (Heinz)

Heinz-Ulrich Eisner setzt sich in seinem Workshop mit dem heutigen Konzept des Eigentums als Grundlage unserer Wirtschaftsordnung auseinander. Er stellt dar, weshalb es in dieser Struktur keine menschenwürdige Existenz für alle und kein an die Ressourcen dieses Planeten angepasstes Wirtschaften geben kann. Er zeigt jedoch auch Ansätze für Organisationsformen auf, in denen Eigentum wieder der Gesellschaft als ganzes dienen kann, statt sie zu spalten.

Kommunikationsreflexion der Aktionen (Karo)

Wir schauen gemeinsam auf eure Kommunikation vor, während und nach den Aktionen. Was läuft gut und wo gibt es Schwierigkeiten? Wie kann mensch diese adressieren? Wir wollen gemeinsam Lösungen erarbeiten, wie Kommunikation in Aktionen noch besser klappen kann, um sich sicherer, verbunden und wirksam zu fühlen zu können.

Feuer machen (Jonas)

Alleine oder zu zweit versucht ihr ein Feuer zu entfachen. Entweder mit Streichhölzern und Klopapier oder mit Feuerstahl und Birkenrinde. Jede*r wählt seinen eigenen Grad der Herausforderung. Anschließend fragen wir uns wie das Feuer machen mit unserem Aktivismus und unserem Alltag in Verbindung steht.

Projektvorstellung "Nachhaltiger Aktivismus" (Mona)

Wir sind eine Gruppe von Aktivist*innen und Trainer*innen, die seit 2008 gemeinsam Klimacamps organisieren und Ende Gelände mitgegründet haben. Seit einigen Jahren beschäftigen wir uns damit, wie wir dazu beitragen können, Aktivismus so zu gestalten, dass Menschen ein Leben lang Freude daran haben können, nicht ausbrennen oder aus den Zusammenhängen herausfallen. Auf der Basis von Timo Luthmanns Handbuch "Politisch Aktiv Sein und Bleiben" entwickeln wir Konzepte für eine Train the Trainer Ausbildung, Unterstützung von Aktivist*innen vor Ort bei den Aktionen und planen für nächstes Jahr eine bundesweite Konferenz, die möglichst viele Akteur*innen in diesem Bereich zusammen bringen soll. Wir möchten euch gern unsere Arbeit vorstellen und schauen, wo es Möglichkeiten der Zusammenarbeit gibt.

Was brauchen wir - innerhalb und außerhalb der Aktionen? (Tobi)

Stress(bewältigung) und Burnoutvermeidung (Mona)

Aktivist*in sein heißt oft: lange Arbeiten, viele Dinge unter Stress und gleichzeitig tun und dabei oft auch ökonomisch und sozial prekär zu leben. Diesen Stressoren können wir auf ganz verschiedenen Ebenen begegnen. Der Workshop bietet einen Ort zum Erfahrungsaustausch für Menschen, die Erfahrungen mit starkem negativem Stress oder Burnout gemacht haben und lädt mit einer Reihe von einfachen Übungen aus dem Handbuch Nachhaltiger Aktivismus dazu ein Stressbewältigung ganz praktisch anzugehen.

Nichts tun (Jonas)

Ich möchte euch einladen nichts zu tun. In diesem Vormittags- oder Nachmittags-Slot geben wir unser Bestes nichts zu tun. Wir sind einfach nur da. Wir sind friedlich. Wir sind liebevoll. Wir nehmen unseren Atem wahr. Wir sind einfach da.

Transformation durch und durch (Luisa)

Wie können wir Widerstand leisten, Bewusstseinswandel und strukturellen Wandel verbinden und darin alle unseren Platz finden? Wie können die verschiedenen Bewegungen einander besser verstehen und gemeinsam wirksamer werden? Welche Kompetenzen brauchen wir um Widersprüche gut halten zu können?

Awareness-Strukturen (Ashura)

- Verhaltenstherapeutische Techniken für Stressabbau/ Belastung abbauen
- Erfahrungen mit emotionaler Überforderung
- Wie kann man mit Menschen umgehen, denen es nicht gut geht.
- Was sind Gefühle und wie kann man diese Nutzen
- Und nach dem strukturiert was man präventiv, in der Situation und danach Machen kann

Theater und Awareness (L.)

In diesem Workshop werden wir ein paar praktische und theaterpädagogische Zugänge auf Awareness ausprobieren und gemeinsam, interaktiv an unserem Verständnis für dieses vielschichtige Thema arbeiten. Ein wichtiger Teil von Awareness ist, sich gegenseitig zu unterstützen, indem wir verletzendes und grenzüberschreitendes Verhalten, sowie Diskriminierung erkennen, benennen und verändern lernen. Kollektive Verantwortungsübernahme und die Entwicklung von resilienten Communitys, hin zu Werten und Praktiken, die sich gegen Gewalt und Diskriminierung richten, kann nicht nur für Betroffene, sondern für alle Menschen, Selbstverständnis, Selbstbestimmung und Sicherheit schaffen.