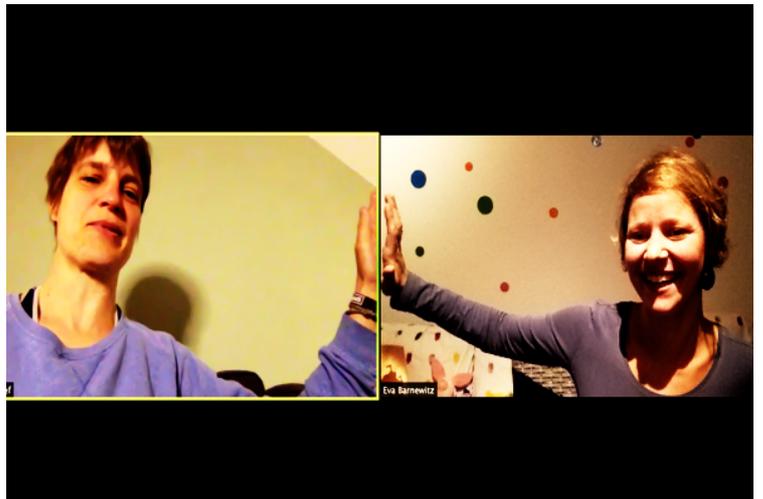


# Wir sind da, digital und nah 2.0

Workshoptage  
22.-24.05.2020



## Interaktive und kreative Online-Seminare für Berater:innen, Therapeut:innen, pädagogische Fachkräfte und Sozialarbeiter:innen\*

Statt „Ja, aber“ oder „Nein, weil“ sagen wir:  
„Ja genau, und...“ so geht es weiter!

Herzlich willkommen!

\*es gibt keine strengen berufsbezogenen Einlasskontrollen ☺

# Herzlich willkommen!

## Was bisher geschah



Während seit Anfang März zahlreiche Tagungen und Seminare abgesagt wurden und werden, haben sich zwei Trainerinnen zusammengefunden, die der Absagen überdrüssig waren und beschlossen, ein Abenteuer zu wagen. Vom 06.-08. Mai 2020 fand mit 80 Tagungsgästen, 20 Workshops und unzähligen „wunder-vollen“ Momenten die erste digitale Tagung unter dem Motto „Wir sind da – digital und nah“ statt. Große Katastrophen blieben aus, und aus den Rückmeldungen entstand die Überzeugung, dass die auf Tagungen übliche freudige Stimmung und Lust am Lernen auch digital entstehen und genährt kann. Auch bei uns ist die Lust auf mehr geweckt, und darum findet vom 22.-24. Mai 2020 die Tagung „Wir sind da – digital und nah 2.0“ statt. Das Programm ist ähnlich und doch erweitert, die bekannten Konzepte wurden überarbeitet, und jetzt kann es losgehen. Wir freuen uns auf Euch und laden Euch herzlich ein zu „Wir sind da, digital und nah 2.0“

## Was Euch bei dieser Tagung erwartet

Wir haben für Euch eine erweiterte Vielfalt an Themen und Methoden zusammengestellt, die von Freitagabend bis Sonntagabend Gelegenheit geben zum Lernen, Staunen und Ausprobieren. In zweistündigen Workshops und Seminargruppen von maximal 14 Personen bieten wir Input, Raum für Kurz-Demos, Fragen und Beispiele. Dabei kommt auch die Arbeit in Klein- und Kleinstgruppen nicht zu kurz, sodass neben all der Fachlichkeit und anwendbaren Techniken im Seminarraum zusätzlicher Raum für kollegialen Austausch und das „Miteinander“ besteht. Zwischen allen Workshops liegen Pausen von mindestens 30min. Im Hintergrund steht durchgängig unser technischer Support zur Verfügung, falls es mit „Zoom“ mal nicht so klappen sollte. Und auch dieses Mal bieten wir am Sonntagabend einen Raum zum „Tagungsausklang“ an – mit einem Glas Wein auf der heimischen Couch. Partner:innen und Kinder sind dabei selbstverständlich willkommen!



## Was Ihr mitnehmen könnt



Unser Buffet ist für Euch gedeckt – mit Möglichkeiten, die eigenen fachlichen Kompetenzen zu erweitern, mit kreativen Methoden, Erfahrungen aus der analogen und digitalen Therapie und Beratung, und unmittelbar anwendbarem Wissen für die pädagogische Praxis. Garniert ist dieses Buffet mit neuen Fertigkeiten und Perspektiven, die nicht nur in überraschenden Zeiten hilfreich sein können.

Da wir in unseren Wohnzimmern, wo die Workshops stattfinden werden, am liebsten Menschen empfangen, die wir duzen, tun wir das auch in dieser Einladung. Wer das „Sie“ vorzieht, darf sich gerne gesiezt fühlen!

# Übersicht über alle Workshops

Freitag, 22.05.2020		Samstag, 23.05.20		Sonntag, 24.05.20	
Beginn zur vollen Stunde	Beginn zur halben Stunde	Beginn zur vollen Stunde	Beginn zur halben Stunde	Beginn zur vollen Stunde	Beginn zur halben Stunde
		09.00 – 11.00 WS 02 Impact Techniken – kreativ & digital		09.00 – 11.00 WS 09 „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikations- muster entschlüsseln und verändern	
			09.30 – 11.30 WS 03 Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen		09.30 – 11.30 WS 10 Be the Moment © - Entscheidungen treffen
		12.00 – 14.00 WS 04 Impact Techniken für Gruppen		12.00 – 14.00 WS 11 „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen	
			12.30 – 14.30 WS 05 Auszeit - in anspruchsvollen Situationen auf Dich achten		12.30 – 14.30 WS 12 Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen
		15.00 – 17.00 WS 06 „Scheiter heiter“ und andere Schätze des Improtheaters für Beratung, Therapie und das eigene Leben		15.00 – 17.00 WS 13 Stress, Trauma und Selbstfürsorge	
			15.30 – 17.30 WS 07 Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen		15.30 – 17.30 WS 14 Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen
19.00 – 21.00 WS 01 Improvisations- theater: Ein Schnupperkurs		19.30 – 21.30 WS 08 Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs		19.00 – open end Ohne Anmeldung: <i>Tagungsausklang</i>	

# Workshop-Beschreibungen

*Alle Workshops umfassen eine Dauer von zwei Zeitstunden (mit eingeplanter Bio-Pause).*

*Bitte seid 30min vor Seminarbeginn schon einmal kurz online für den Technik-Check – und natürlich gerne auch für einen Plausch mit Kolleg:innen, alt-bekanntem und neuen Gesichtern.*

## WS 01 – Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs (EB & KS)

Improvisationstheater ist das Theater ohne Drehbuch, alle Geschichte entstehen spontan aus dem Moment heraus. Doch wie schaffen es die Schauspieler:innen spontan Geschichten zu erfinden, die berühren und Spaß machen? Das erfahren Sie in diesem interaktiven Online-Kompaktkurs Improvisationstheater, indem wir spielerisch ausprobieren, wie Geschichten mit Vergnügen und Leichtigkeit entstehen. Wir entwickeln gemeinsam Geschichten, die es so noch nie gegeben hat und auch nie wieder geben wird. (entspricht WS 08 – und wird doch ganz anders)

## WS 02 – Impact Techniken – kreativ und digital (EB)

Die kreativen Techniken der Impact Therapy erlauben in kurzer Zeit, Gespräche zu fokussieren, eine gemeinsame Sprache zu schaffen und hilfreiche Konzepte konkret und „greifbar“ zu machen. Dabei werden alle Sinne der Klient:innen angesprochen. Insbesondere in der telefonischen / technik-gestützten Beratung (E-Mail, Chat, Video-Chat) ist es wichtig, über das reine Zuhören hinauszugehen und die Gespräche zu fokussieren. In diesem Seminar fokussieren wir das Konzept der kreativen Techniken in ihrer Anwendbarkeit in der digitalen Beratung; denn oft ist mehr möglich, als wir „auf den ersten Blick“ glauben.

## WS03 – Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen (KS)

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Wir schauen uns unsere eigenen Gefühle an, wie wir in Kontakt mit den Gefühlen anderer sind und spielen mit der Intensität von Gefühlen. Wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden.

## WS 04 – Impact Techniken für Gruppen (EB)

Gruppen zu leiten ist eine Kunst für sich – sei es eine Klasse, eine Selbsthilfegruppe, oder ein Vortragspublikum. Neben zahlreichen hilfreichen Theorien gibt es einige sehr konkrete „Tipps und Tricks“, mit denen die Leitung von Gruppen leichter gelingt, den Dynamiken in Gruppen gelassen begegnet werden kann (wenn z.B. ein Mitglied „Fang den Gruppenleiter“ spielt) und auch stille, schüchterne oder „widerständige“ Mitglieder in den Prozess eingebunden werden können. Zahlreiche dieser kleinen hilfreichen Methoden schauen wir uns anhand konkreter Beispiele an, in denen die Teilnehmer:innen selbst als Gruppenmitglieder agieren.

## WS 05 – Auszeit - in anspruchsvollen Situationen auf Dich achten (KS)

Du wünschst Dir mal wieder Zeit für Dich, um zu schauen, was Du gerade machst und was Dir eigentlich entspricht? Hast Du das Gefühl, den Kontakt zu Dir selbst verloren zu haben? Dann kannst Du Dir diese Auszeit nehmen, um mit Leichtigkeit wieder in Kontakt mit Deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu kommen.

Am Ende dieses Kurses hast Du erfahren, welche Signale Dein Körper Dir sendet, um Dir zu zeigen, was Deine Bedürfnisse sind und wie Du in jeder Situation Deine eigenen Fähigkeiten zu Deinem Wohl nutzen kannst. In diesem interaktiven Workshop kannst Du ein paar Haltungen und Verhaltensweisen auszuprobieren, die Dir helfen können, Deinen Anforderungen gerecht zu werden, ohne Deine Bedürfnisse zu vernachlässigen.

## WS 06 „Scheiter heiter“ & andere Schätze des Impro für Beratung, Therapie und das eigene Leben (EB)

Im Improvisationstheater (kurz: Impro) geht es (anders als man vielleicht glaubt) nicht darum, kreativ und witzig zu sein, sondern darum, ganz im Moment zu sein, „JA“ zu dem zu sagen, was ist, und mit unerwarteten Veränderungen und Impulsen gelassen und lösungsorientiert umzugehen. Wer sich von „Scheiter heiter“ angesprochen fühlt, wird in diesem Workshop noch einige weitere Schätze für den beruflichen und privaten Alltag entdecken und ausprobieren können.

## WS 07 – Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen (KS)

Pläne für die Zukunft zu machen erscheint in Zeiten von Corona schwieriger als in anderen Zeiten, weil sich die Bedingungen schneller wandeln, als wir es gewohnt sind. Außerdem scheinen unsere Planungsgrundlagen immer komplexer zu werden. Wie Du auf diese Unvorhersehbarkeiten reagieren kannst, wie Du mit komplexen Situationen umgehen kannst und welche Einstellungen Dir in Planungsprozessen und komplexen Situationen helfen können, kannst Du in diesem interaktiven Workshop ausprobieren (entspricht WS12)

## WS 08 – Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs (EB & KS)

Improvisationstheater ist das Theater ohne Drehbuch, alle Geschichte entstehen spontan aus dem Moment heraus. Doch wie schaffen es die Schauspieler:innen spontan Geschichten zu erfinden, die berühren und Spaß machen? Das erfahren Sie in diesem interaktiven Online-Kompaktkurs Improvisationstheater, indem wir spielerisch ausprobieren, wie Geschichten mit Vergnügen und Leichtigkeit entstehen. Wir entwickeln gemeinsam Geschichten, die es so noch nie gegeben hat und auch nie wieder geben wird. (entspricht WS 01 – und wird doch ganz anders)

## WS 09 – „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikationsmuster entschlüsseln und verändern (EB)

„Du wirst schon sehen, was Du davon hast...“ „Ja, aber...“ „Tritt mich...“ So lauten die Titel einiger „Spiele der Erwachsenen“ (Eric Berne), deren Anleitung und Ausstiegsmöglichkeiten wir in diesem Workshop untersuchen. Dabei richten wir den Blick vor allem auf Paardynamiken, und ebenfalls auf berufliche Kontexte und Alltags-Situationen, in denen „es knirscht“, um wieder mehr Öl statt Sand im Getriebe zu ermöglichen.

## WS 10 – Be the Moment © - Entscheidungen treffen (KS)

Nimmst Du in anspruchsvollen Situationen Deine eigenen Bedürfnisse kaum wahr, weil die Vielzahl der Informationen zu groß ist? Wünschst Du Dir manchmal, gerade bei wichtigen Entscheidungen, mehr Klarheit? Dann möchte ich Dich einladen einfach mal auf Dich selbst und Deine körperlichen Impulse zu hören.

In diesem Workshop trainieren wir im Moment zu sein, das anzunehmen, was im Moment ist und auf spielerische Weise den eigenen Körper wahrzunehmen, um so sichere, klare Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen umzugehen.

## WS 11 – „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen (EB)

„Warum verändern Sie nichts?!“ Diese (manchmal schon fast verzweifelte) Frage kennen vermutlich alle, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen arbeiten – sei es im Kontext Schule, Sucht, Familieninterne Kommunikation, Sport, Rauchen...oder im Kontext eines beliebigen anderen Verhaltens, das verändert werden könnte. Das von Miller & Rollnick entwickelte „Motivational Interview“ (MI) ist ein klientenzentrierter und direkter Ansatz der Gesprächsführung mit Menschen in Veränderungs- und Krisensituationen. Anhand eigener „Problemchen“ erkunden wir die Grundannahme, dass Menschen nicht resistent, sondern ambivalent sind. Vielleicht auch diesem Ansatz gegenüber...

## WS 12 – Aus dem Moment die Zukunft gestalten - mit Unvorhersehbarkeiten umgehen (KS)

Pläne für die Zukunft zu machen erscheint in Zeiten von Corona schwieriger als in anderen Zeiten, weil sich die Bedingungen schneller wandeln, als wir es gewohnt sind. Außerdem scheinen unsere Planungsgrundlagen immer komplexer zu werden. Wie Du auf diese Unvorhersehbarkeiten reagieren kannst, wie Du mit komplexen Situationen umgehen kannst und welche Einstellungen Dir in Planungsprozessen und komplexen Situationen helfen können, kannst Du in diesem interaktiven Workshop ausprobieren (entspricht WSo7)

## WS 13 – Stress, Trauma und Selbstfürsorge (EB)

„Oh je, ausgerechnet jetzt – ein Traumaworkshop?!“ Ja, genau jetzt... denn gerade jetzt ist es wichtig zu verstehen, was bei akutem Stress in Körper und Gehirn passiert, und wie wir auf persönlicher Ebene und auch als Fachkräfte diesen Reaktionen und daraus resultierenden Herausforderungen begegnen können. In einer Atmosphäre von Leichtigkeit und Interaktion begegnen wir folgenden Themen: Neurobiologische Grundlagen von Trauma, Interventionen bei akutem Stress und Selbstfürsorge. Dabei wird auch eigenen Fragen, Bedenken und Gedanken Raum gegeben.

## WS 14 – Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen (KS)

Distanz und Nähe haben in den letzten Monaten eine Bedeutungsveränderung erfahren. Möglicherweise hast Du Deine Grenzen neu erfahren und auch die Grenzen Deiner Mitmenschen.

In diesem experimentellen Workshop kannst Du Deine Grenzen interaktiv in deinem Körper wahrnehmen. Wir schauen uns Grenzen an, wie sie entstehen, experimentieren mit Nähe und Distanz über digitale Einschränkungen hinweg und experimentieren mit unterschiedlichen Wegen, Grenzen zu zeigen.

## Tagungsausklang (alle)

Wie auch bei der letzten Tagung werden wir diesen Abend mit Austausch, Gemütlichkeit und Genuss füllen. Partner:innen und sonstige Mitbewohner:innen, die „nur mal vorbeischauen“ möchten, sind herzlich willkommen. Ab 19:00h öffnen wir die digitalen Türen zum Tagungsausklang, lassen Revue passieren und schmieden neue Pläne für die Zukunft.

# Anmeldung & Kosten

## Anmeldung

1. Wenn Du Dich zu einem oder mehreren Seminaren anmelden möchtest, sende uns bitte eine Mail an [info@impact-therapy.de](mailto:info@impact-therapy.de) mit Nennung Deines **Namens**, Deiner **Anschrift**, und der Angabe, **welche Seminare** Du buchen möchtest. Bitte gib als **Betreff der E-Mail** „Anmeldung Wir sind da 2.0“ an – so können wir Deine Mail mit Priorität bearbeiten.  
Bei (ganz arg) dringenden Fragen rufe bitte Eva Barnewitz an unter 0176 70 56 3907.
2. Du erhältst von uns im Laufe der folgenden drei Werktage eine **Antwort mit der Zusage und einer Identifikations-Nummer**. Sollten bereits alle Plätze vergeben sein, erhältst Du einen Platz auf der Warteliste und wirst bei Möglichkeit zur Teilnahme kurzfristig informiert.
3. Bei Zusage **überweise** bitte unverzüglich unter Angabe der in der Zusage-Mail genannten Identifikations-Nummer den Teilnahmebetrag auf das in der Bestätigungsmail angegebene Konto. Nur bei Zahlungseingang bis spätestens Donnerstag, 21.05.2020 senden wir Dir den Zugangslink. Die Rechnung und Teilnahmebescheinigung erhältst Du im Anschluss an das Seminar.
4. Bitte lade Dir unter folgendem Link das Programm „Zoom“ herunter. Die Registrierung und Nutzung sind für Dich kostenfrei. <https://www.zoom.us/signup>
5. Prüfe in den Tagen **vor** dem Workshop, ob Deine Kamera und Dein Mikrofon am Laptop funktionieren. Ein Tablet oder Smartphone eignen sich nicht für die Seminare. Bei Fragen hierzu melde Dich bitte vorab bei unserem technischen Experten Jonas Werner unter 0176 83 12 75 04 am Donnerstag, 21.05.2020 im Zeitraum von 15.00-18.00.
6. Am Abend vor dem Workshop erhältst Du von uns einen Link zum Workshop, gemeinsam mit einer Meeting-ID (Kennnummer für das Seminar) und einem Passwort. Klicke dann auf den Link, oder begib Dich über die Nutzung der Funktion „Einem Meeting beitreten“ auf der Website [www.zoom.us](http://www.zoom.us) in den Seminarraum. Bitte sei unbedingt **30 min vor Seminarbeginn** dort; wir überprüfen kurz die Funktionalität aller Technik, und können dann stressfrei und pünktlich beginnen. Sobald Deine Kamera und Mikrofon funktionieren, darfst Du Dir natürlich noch einen Kaffee holen, mit den anderen Teilnehmer:innen ins Gespräch kommen – da stehen die Online-Seminare den analogen Seminaren in nichts nach!

## Kosten:

Der Beitrag für jedes Seminar beträgt 39€. Hinzu kommt eine einmalige Teilnahmepauschale i.H.v. 10€, unabhängig von der Anzahl der Seminare, die Du buchst.

(bei 1 gebuchten Seminar:  $1 \times 39\text{€} + 10 \text{€} = 49 \text{€}$ ; bei 4 gebuchten Seminaren:  $4 \times 39\text{€} + 10 \text{€} = 166 \text{€}$ ).

# Wer wir sind

## Eva Barnewitz



Systemische Familientherapeutin (DGSF), Traumatherapeutin und Impact Therapy Associate  
Dozentin an verschiedenen Instituten und Weiterbildungsakademien im internationalen Kontext, (Narrative Expositionstherapie, Motivierende Gesprächsführung, Impact Therapy u.a.)  
Angewandte Improvisation in Therapie, Beratung und Change Management  
Improvisationstheater  
Website: [www.impact-therapy.de](http://www.impact-therapy.de)  
Seminare: [www.facebook.com/Eva-Barnewitz-Seminare-Coaching-100203168344681/](https://www.facebook.com/Eva-Barnewitz-Seminare-Coaching-100203168344681/)

## Katja Stief



Freie Trainerin für Resilienz, Schwerpunkt: Unterstützung zu Selbstmanagement, Selbstregulierung, Zielorientierung  
Forschung zu Selbstregulation und Motivation  
Angewandte Improvisation  
Schauspielerin für Improvisationstheater  
Website: [www.spontanpotenzial.de](http://www.spontanpotenzial.de)

### Photo Credits:

Photo by Markus Winkler on Unsplash // <https://pixabay.com/photos/coronavirus-corona-quarantine-4937226/>

Photo by Thought Catalog // Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash //

<https://pixabay.com/photos/inspiration-motivation-life-1514296/>