

Wort-Kunst-Raum



Lass uns reden

Dialog-Prozeß-
Begleitung

Burnout- und
Resilienzberatung

Nutze für dich den
Prozeß des achtsamen
Dialogs

Heike Wulf
Dialog-Prozeß-Begleiterin
Burnout- und Resilienzberaterin
Dozentin Biografiearbeit
Melanchthonstr. 9
44143 Dortmund
H.: 0172-52 709 53
Kontakt@wort-kunst-raum.de



Was ich euch biete:

Ihr könnt durch mich in den Dialog gehen:

- mit euch selbst
- mit anderen (Familie, Kolleg:innen, Ehepartner:innen, etc.
- mit mir
- mit eurer Vergangenheit
- und auch mit eurer Zukunft

Lasst uns reden:

Geht mit mir den Prozeß des Verstehens

Ich gebe euch den Raum dafür.

Kosten: Auf Anfrage

Wenn du sprichst, wiederholst du
nur, was du bereits weißt.

Aber wenn du zuhörst, lernst du
vielleicht etwas Neues.

Dalai Lama

Achtsamkeit und Dialog

Bei der Arbeit, im beruflichen Umfeld oder auch im privaten Kontext ist es in Diskussionen oder Debatten häufig so, dass Menschen eher gegeneinander als miteinander reden. Sie neigen dazu, ihre Meinung als absolute Wahrheit anzunehmen und zu verteidigen. Sie versuchen den oder die anderen zu überreden und ihre Meinung überstülpen zu wollen.

Beim achtsamen Dialog geht es weder um das Überzeugen, noch darum, Recht zu haben oder bei einer Diskussion zu gewinnen. Es geht nicht um rhetorische Brillanz oder darum Eindruck zu schinden. Es geht um Achtsamkeit beim Miteinander reden, um gemeinsames Denken, um Respekt und es geht darum von Herzen zu sprechen.

Der Dialog-Prozess ist eine Haltung. Es ist ein modernes, an David Bohm und Martin Buber angelehntes Kommunikationsverfahren. Dadurch wird echte Begegnung möglich und wir können lernen, durch Verlangsamung und Achtsamkeit die in unserem Unterbewusstsein gespeicherten stereotypen Reaktionen zu unterbrechen.

Entschleunigung und Wertschätzung

Das Verfahren basiert auf Zuhören und gehört werden, Entschleunigung und Wertschätzung, Vertrauen und Offenheit. Neben einführenden und vertiefenden Übungen besteht die Möglichkeit Dialoge zu üben und gezielte Problemstellungen mit einem Dialog zu bearbeiten.

Der Dialog ist ein zutiefst demokratischer Prozess, der Tiefe und Partizipation anregt und beruflich und privat helfen kann, Konflikte zu lösen und sich gegenseitig besser zu begreifen.

Als Beraterin für Burnout- und Resilienz ist es mir wichtig, auch mit dem Dialog-Prozeß Stress vorzubeugen, bzw. Lösungsansätze zu suchen, damit wir alle wieder lernen zuzuhören und uns nicht die Ohren zu halten, wenn uns etwas nicht gefällt.



Mit Resilienz zu mehr körperlicher und geistlicher Gesundheit

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt, kaputt und schlapp. Sie haben das Gefühl in einem Hamsterrad zu stecken, aus dem sie nicht mehr herauskommen. Die vermehrte Nutzung der viralen Welt und die Pandemie haben diese Problematiken noch verstärkt. Die Menschen fühlen sich selbst nicht mehr, sind einsam und verlieren die Hoffnung. Gesundheitliche Probleme schließen sich an: Aggressivität, Unruhe, schlechter Schlaf, Herz- und Kreislaufprobleme, Depressionen, um hier nur einige zu nennen.

In diesem Seminar gehen wir den Ursachen auf dem Grund.

Die Teilnehmer:innen lernen wieder Verantwortung für sich zu übernehmen, in dem wir gemeinsam ihre Resilienzen – die innere Kraft – aktivieren und stärken.

Wir sprechen über die 7 Säulen der Resilienz und schauen nach den Burnout-Garanten und wie wir sie erkennen, um dem Totalausfall vorbeugen zu können.

Sie lernen, wie sie mit Achtsamkeit und bewusstem Handeln wieder der Regisseur ihres Lebens werden.

Meine Motivation

Meine Arbeit ist meine Leidenschaft und ein positiver Antrieb für jeden Tag. Sie bringt mich dazu, an jeder neuen Herausforderung zu wachsen und mit meinen (Er-)Kenntnissen andere zu unterstützen. Ich bin gut auf meinem Gebiet und arbeite mit Leidenschaft, Kompetenz und Herz. Ich lache viel und gerne und bei mir ist es nie langweilig.

