

Kontakt heilt

Ein Vortrag über Beziehung, Vermeidung - und die Kunst, einander nicht mehr zu verfehlen

Vortrag mit Johanna Baumann

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Vortrag „Kontakt heilt“.

Dieses Infoblatt richtet sich an Menschen, die für ihre Gruppe, ihren Verein, ihre Praxis, ihr Unternehmen oder ihren Freundeskreis einen inspirierenden Abend gestalten möchten und mich dazu einladen, diesen Abend mit meinem Vortrag zu bereichern.

Worum geht es?

Hand aufs Herz:

Es gibt diese Momente, da wird Beziehung plötzlich kompliziert. In der Familie, am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft. Meist genau dann, wenn es nah wird. Wir brauchen und ersehnen dann eigentlich ehrlichen Kontakt. Statt dessen verwenden wir erstaunlich viel Energie darauf, genau diesen Kontakt zu vermeiden.

Der Gestalttherapeut Loil Neidhöfer sprach in diesem Zusammenhang von „Kontaktvermeidungsmanövern“.

Ein wunderbares Wort.

Denn genau darin sind wir Menschen oft erstaunlich kreativ.

Wir erklären, statt zu fühlen.

Wir diskutieren, statt zuzuhören.

Wir helfen ungefragt.

Wir schweigen, obwohl etwas gesagt werden müsste.

Wir werden laut, obwohl wir eigentlich Angst haben.

Warum machen wir das?

Und warum wiederholen sich manche Konflikte scheinbar endlos, obwohl alle Beteiligten doch eigentlich ihr Bestes geben?

Genau darum geht es im Vortrag „Kontakt heilt“.

Nicht mit erhobenem Zeigefinger.

Nicht mit Diagnosen.

Sondern mit Neugier, Verständnis und gelegentlich auch einem kleinen Schmunzeln über unsere oft erstaunlich kreativen Kontaktvermeidungsmanöver.

Denn eigentlich suchen wir einander.

Wir sehnen uns nach Nähe, nach Verständnis und nach dem Gefühl, nicht allein zu sein.

Und doch gelingt es uns immer wieder, genau das zu tun, was uns voneinander trennt.

Das ist nicht nur traurig sondern vor allem zutiefst menschlich.

Kontakt entsteht genau dort, wo wir aufhören, uns dafür zu schämen, sondern den Mut und das Wohlwollen haben, genauer hin zu schauen.

Was erwartet die Teilnehmer?

Mit einer Mischung aus Gestalttherapie, Traumawissen, Lebenserfahrung und vielen praktischen Beispielen werfen wir einen Blick hinter die Kulissen unserer Beziehungen.

Themen des Vortrags sind unter anderem:

- Was ist Kontakt eigentlich?
- Warum geraten wir immer wieder in dieselben Konflikte?
- Welche Rolle spielen frühe Beziehungserfahrungen?
- Was haben Trauma und Trigger mit unserem Alltag zu tun?
- Wie beeinflussen Schutzmuster unsere Beziehungen?
- Warum können Begegnung, Berührung und ehrlicher Kontakt heilend wirken?

Der Vortrag bleibt dabei nicht bei der Beschreibung unserer Schwierigkeiten stehen.

Die gute Nachricht ist:

Kontakt kann wieder entstehen.

Nicht durch perfekte Kommunikation.

Nicht durch die richtigen Techniken.

Und schon gar nicht dadurch, dass wir andere Menschen verändern.

Sondern durch die Bereitschaft, uns selbst ehrlicher zu begegnen.

Das erfordert manchmal Mut.

Manchmal die Bereitschaft, vertraute Positionen zu verlassen.

Manchmal die Bereitschaft, Angst, Unsicherheit oder Verletzlichkeit auszuhalten.

Der Vortrag lädt dazu ein, neue Sichtweisen zu entdecken und Wege kennenzulernen, wie echter Kontakt wieder möglich werden kann – mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben.

Warum ich diesen Vortrag halte

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in Einzelarbeit, Gruppen und Ausbildungen.

Dabei begegnet mir immer wieder dieselbe Sehnsucht:

Menschen möchten sich selbst besser verstehen.

Andere besser verstehen.

Und wieder in einen lebendigen Kontakt miteinander kommen.

Der Vortrag „Kontakt heilt“ ist aus dieser Erfahrung entstanden.

Mir geht es dabei nicht darum, fertige Antworten zu geben.

Sondern Räume zu öffnen, in denen neue Sichtweisen entstehen und Begegnung möglich wird.

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl

Von der kleinen Gesprächsrunde im Wohnzimmer bis zur größeren öffentlichen Veranstaltung ist vieles möglich.

Der Vortrag ist für Gruppen ab 8 Personen geeignet und kann flexibel an die jeweilige Teilnehmerzahl angepasst werden.

Dauer

Ca. 2 bis 3 Stunden inklusive Fragerunde.

Benötigt wird

- Ein Flipchart
- Ausreichend Sitzgelegenheiten für alle Teilnehmenden

Der Vortrag kann in ganz unterschiedlichen Rahmen stattfinden:

- im Stuhlkreis oder in Stuhlreihen
- in einer gemütlichen Lounge-Atmosphäre auf Kissen und Matten
- in Seminar- und Gruppenräumen
- in Praxisräumen
- oder auch in der Sitzgruppe eines privaten Wohnzimmers

Entscheidend ist weniger der Raum als die Bereitschaft, sich auf Begegnung und Austausch einzulassen.

Kosten

Für kleine private Gruppen von etwa 8 bis 12 Personen kann der Vortrag im Rahmen meiner Öffentlichkeitsarbeit kostenfrei angeboten werden, sofern kein Eintritt erhoben wird.

Ein möglicher Eintrittspreis kann vom Veranstalter frei festgelegt werden und verbleibt vollständig beim Veranstalter.

Bei größeren Gruppen, öffentlichen Veranstaltungen oder kostenpflichtigen Angeboten vereinbaren wir ein Honorar individuell nach Umfang und Rahmenbedingungen.

Als Orientierung liegt dieses zwischen 300 € und 1.000 €.

Unkostenbeteiligung

Für die Durchführung des Vortrags bitte ich um die Übernahme der anfallenden Fahrkosten.

Ab einer Entfernung von etwa 100 km ist meist eine Übernachtung sinnvoll. In diesem Fall bitte ich zusätzlich um die Übernahme der Kosten für eine Hotel- oder Pensionsübernachtung.

Interesse?

Ich freue mich über Ihre Anfrage und bespreche gerne persönlich, ob der Vortrag zu Ihrer Gruppe, Ihrem Anlass oder Ihrer Veranstaltung passt.

Johanna Baumann
Skan Körperarbeit

So erreichen Sie mich:
Mobil: 0173 3401866
E-Mail: SkanKoerperarbeit@gmx.de

www.skan-johanna-baumann.de