

## Workshop 6

### Verbunden mit Kraft und Gefühl durch Gewaltfreie Kommunikation

Wie kann ich mich lebendig und wirksam erleben?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg stellt ein Konzept zur Verfügung, mit dem ich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen und denen der anderen in Verbindung kommen kann. Im Workshop üben wir anhand von Beispielsituationen und sammeln erste Erfahrungen. Ein fortlaufender Kurs als Trainingsgruppe „GFK für Männer“ schließt sich im November an (P48-066) und bietet die Gelegenheit, auch an eigenen Themen zu arbeiten.

**Dr. Gerhard Lorenz**, Arzt, Coach und Trainer  
für Gewaltfreie Kommunikation

## Abschluss

### Pedro Weiss und seine Gruppe trommeln mit uns!

## Information und Anmeldung

Unter dem Motto **Kraft und Gefühl** bietet der diesjährige MännerTag – von Männern für Männer – Information und Austausch zu zahlreichen Männerthemen.

### Kooperation mit:



Sozial- und Jugendbehörde Karlsruhe,  
Abteilung Familienbildung

Vom Männerbüro gibt es einen Infostand.

### Zeitlicher Ablauf:

11.00 – 13.00 Uhr Vortrag  
13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause  
14.00 – 16.30 Uhr Workshops  
16.30 – 17.00 Uhr Abschluss

### Treffpunkt:

vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

### Anmeldung:

Anmeldung unter Kursnummer P11-500.  
vhs-karlsruhe.de oder Tel.: 07 21 / 985 75 -0  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welchen Workshop Sie besuchen möchten! Restplätze an der **Tageskasse**

### Gebühren:

Die Tageskarte (Vortrag+Workshop+Abschlussveranstaltung, inkl. Imbiss und Getränk) kostet 25 €.

### Ermäßigungen:

15 € für Studenten/Auszubildende bzw. über das Landesprogramm STÄRKE 6 € für Väter in besonderen Lebenslagen, z.B. mit Karlsruher Pass, Alleinerziehende.

**STÄRKE**-Kurs, Informationen zu berechtigten Personengruppen:  
vhs-karlsruhe.de/staerke



Bildnachweis: (c) ChiccoDodifC\_Fotolia.de

Volkshochschule Karlsruhe

# MännerTag

## Kraft und Gefühl

vhs-karlsruhe.de

Sonntag,  
6.11.2016



Volkshochschule Karlsruhe  
Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe  
Telefon 07 21 / 985 75 -0



## Eröffnungsvortrag

### Kraft und Gefühl

... sind zwei Aspekte menschlichen Seins, die in jedem Mann und jeder Frau vorhanden sind. Dabei kann es hilfreich sein, zwischen physischer, mentaler, „kosmischer“ und Herzens-Kraft, zwischen Gefühl, Gefühlen und Emotionen zu differenzieren. Intuitiv ordnen wir Kraft dem archetypisch männlichen und Gefühl dem archetypisch weiblichen Pol zu. Während das traditionelle Männerbild männliche Männer mit Klarheit, Stärke, Durchhaltevermögen fordert, sehnen sich Frauen nach Männern mit mehr weiblichen Qualitäten wie Einfühlsamkeit, Zärtlichkeit, Gefühl. Wer aber sind wir jenseits der Attribute kraftvoll und kraftlos, gefühlvoll und gefühllos? Die jeweils individuelle Ausprägung in uns macht uns einzigartig!

Der Referent erläutert, wie Männer auf ihre inneren Kräfte und Gefühle als Wegweiser und Orientierung zugreifen können.

**Andreas Schäfer**, Dipl.-Psychologe,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)

## Workshop 1

### Harakraft (Ki), Vorstellungskraft (Geisteskraft), Herzenskraft (Liebe)

Wir erarbeiten in diesem Workshop mittels Körperübungen einen Zugang zu diesen drei Kräften und ihren Wirkungsweisen. Viele Erkenntnisse lassen sich unmittelbar in den Alltag übertragen. Bitte in bewegungsfreundlicher Kleidung kommen.

**Andreas Schäfer**, Dipl.-Psychologe,  
Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)

## Workshop 2

### Der Tiger in mir – Aggression als Lebensenergie

Konflikte und Disharmonien gibt es täglich und genug – in mir und mit anderen. Nehme ich sie an oder vermeide ich sie? Und welchen Preis zahle ich dafür? Zurückgehaltener Ärger, Groll, Wut und Zorn wirken meist selbstzerstörerisch und blockieren uns. Explosionsartige Ausbrüche und indirekte Aggression wiederum beeinträchtigen unsere sozialen Beziehungen. Sie erfahren, wie Aggression als Lebensenergie genutzt werden kann!

**Dr. Edmond Richter**, Psychotherapeut, Coach

## Workshop 3

### Gefühl und Gehirn – das Universum im Kopf

Was passiert in unserem Gehirn? Wie werden Angst und Aggression ausgelöst; wie entstehen Empathie und Zuneigung; und welche Rolle spielen die Hormone? Was unterscheidet das männliche vom weiblichen Gehirn? Wieviel Einfluss nimmt das Bewusstsein, was ist unbewusst? Wie können wir Kontrolle übernehmen und wie abgeben? Wir erfahren, was wir über das Gehirn wissen sollten, um unsere Psyche zu verstehen.

**Christoph Brechtel**, Dipl.-Psychologe,  
Psychotherapeut, Management-Coach

## Workshop 4

### Im Kontakt mit der Kraft und dem Fühlen in mir

Mit dem Schwert in der Hand können wir in Kontakt mit der Kraft und dem Fühlen in uns kommen. Es dient uns als Spiegel und zeigt, was ist. Verschiedene Übungsformen bilden unterschiedliche Aspekte unseres Seins und unserer alltäglichen Lebenssituationen ab: Wie gehe ich ein Projekt oder eine Herausforderung an? Wie bringe ich sie zu Ende? Wie gehe ich mit anderen in Kontakt? In Partnerschaften oder im beruflichen Alltag? Ergänzende Hara-Übungen zeigen eine Form der inneren Kraft (Ki) auf, deren Quelle der Entspannung entspringt und in der Mühelosigkeit mündet. Wir üben mit japanischen Übungsschwertern aus Holz (Bokken). Bitte in bewegungsfreundlicher Kleidung kommen.

**Thorsten Karas**, Schwert-Coach und Lehrer für Schwertarbeit

## Workshop 5

### Stark verbunden – Väter und Söhne

Wie stark sind wir mit unseren Vorfahren, Söhnen und Enkeln verbunden? Wie haben wir unsere Väter und Großväter erlebt? Was hat uns gestärkt?

Mit verschiedenen Herangehensweisen wie Genogramm-Arbeit, Lebenslauf-Betrachtungen, Neubewertungen wollen wir eigene Erfahrungen sichtbar und spürbar machen, die Stärken daraus ziehen und überlegen, wie wir unsere Kinder unterstützen können. Mit einem generationsübergreifenden systemischen Blick kommen wir darüber miteinander ins Gespräch. Dabei fließen Erfahrungen aus der Familien- und Erziehungsberatung ein.

**Stefan Reinecke**, Dipl.-Psychologe und Familientherapeut,  
Vater und Großvater  
**Dr. Stefan Rieder**, Dipl.-Psychologe und Familientherapeut,  
Vater