

Meine Seminarangebote findet ihr auf der Website vom Ökodorf Sieben Linden
<https://lernort.siebenlinden.org/de/facilitators/437/malke-stockmann>
Viele Grundlagen meiner Arbeit finden sich auch in dem Buch meiner
Forschungsfreundin Heike Pourian „Wenn wir wieder wahrnehmen“
<https://wahrnehmen.org/>

Partizipations-Bewertung:

AU JA voller Kraft voraus Ein Gruppenspiel für unser Engagement

Ihr brennt für Klima und Umweltschutz? 🌱 Wollt aber nicht ausbrennen?



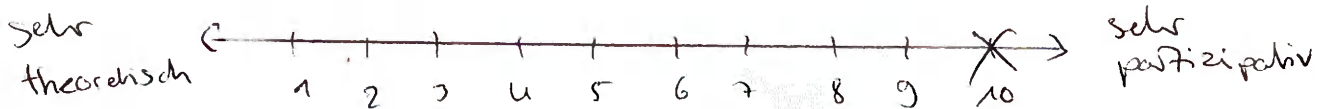
Das Spiel AU JA! hilft dir und deiner Gruppe bei Selbstfürsorge und nachhaltigem Engagement.

Klima- oder Umweltengagement kann kräftezehrend sein. Sich mit anderen zu verbinden, ist ein wichtiger Schritt, um aus der eigenen Ohnmacht herauszukommen und sich wirksamer zu fühlen.

Wenn du AU JA! spielst, erlebst du eine spannende Mischung aus achtsamer Selbstfürsorge, Selbstreflexion und Gruppenaktivitäten. Du und deine Gruppe lernen so, Herausforderungen zu meistern und gleichzeitig Grenzen zu akzeptieren. Ihr könnt erleben, wie gemeinsame Wirksamkeit aus der Wirksamkeit jedes Einzelnen erwächst.

AU JA! ist für alle, die sich bereits in Klima- oder Umweltgruppen engagieren oder es vorhaben. Es ist für Menschen, die bereit sind, sich zu öffnen und über ihre eigenen Gefühle zu sprechen.

Partizipations-Bewertung:



Protokollbogen

Workshop-Titel: Au ja!
Datum und Uhrzeit: 01.06.24 14:30
Teilnehmende Anzahl: 16
Protokollant*in: Leon Eckhard
Referent*innen: Lea Grosse

Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

1) Zwei Gruppen à 7-8 Personen haben das Spiel
"Au ja" mit

1. Kräfte wecken
2. Kräfte teilen
3. Stress Test gespielt

2) Es ging um Kräfte und inneres Gleichgewicht

- Bedürfnisse ansprechen
- Bedürfnissen nachgehen
- sich einem "Stresstest" aussetzen

3) Spielerischer Umgang mit eigenen Kräften & Belastungen

- Setzen von Grenzen & Resilienz aufbauen für Aktivismus
- Vorausschauend planen für Aktivismus

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen 😊