

Sabine Reichthaler

Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück

Mentaltraining & Motivation

Blockaden-lösen-in-Sekunden®

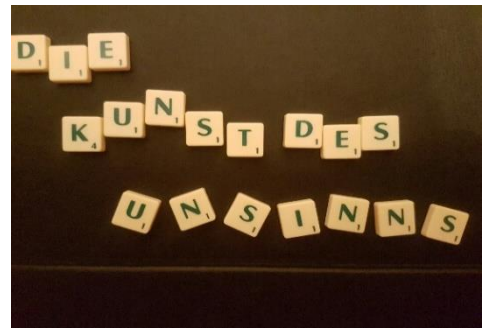
Lach- & Humortraining

Systemische Beratung (unter Ausbildung und Supervision)

Tel.: 0664 / 41 40 210

smile@sabine-reichthaler.at

www.sabine-reichthaler.at



Kauderwelsch und die Kunst des Unsinn

Das Spiel mit Unsinn, paradoxen Interventionen und Kauderwelsch-Improvisation (Gromolo, Gibberish)

MasterClass mit Alex Sternick, B.Sc.

In diesem Seminar widmen wir uns intensiv dem Unsinn, seinen Facetten, seiner therapeutischen Kraft. Wir üben uns in „Kauderwelsch“ (Gibberish, Gromolo), in der Kunst des Unsinn und erkunden das Paradoxe. Einige Übungen sind spielerisch, andere therapeutisch.

Der Kurs richtet sich an Psychotherapeut*innen, Lebens- und Sozialberater*innen, Coaches, Impro-Theater-Spieler*innen, (Drama-)Therapeut*innen, Klinik-Clowns, Lachtrainer*innen, Ausdrucks-künstler*innen, Psychodramatiker*innen, Logotherapeut*innen und an alle, die ihrem Leben eine professionelle Portion Unsinn verleihen möchten.

Warum „Unsinn“ lernen, in die Kunst des „Nonsens“ eintauchen?

„Improvisation“ ist nicht nur eine Fähigkeit für Bühnen oder den geschützten Rahmen von Workshops. Improvisation ist eine essenzielle Fähigkeit, v.a. dann, wenn das Leben uns anders kommt, als wir geplant hätten. Wenn wir „gezwungen“ werden, zu improvisieren.

Wir erweitern unsere Fähigkeiten, mit Unsinn - mit „Nonsens“ - zu spielen und daraus Chancen für Erfolg und Selbstermächtigung zu entwickeln. Durch tiefes Verständnis des Konzepts von Nonsens, wird uns möglich, Widerstand gegen die Realität abzulegen und die Suche nach allumfassender Wahrheit zu beenden. Wir dürfen erkennen: „Alles ist möglich. Alles ist gut.“

Dadurch werden wir weniger Enttäuschungen durch äußere Umstände erleben, werden achtsam und erfahren Selbstwirksamkeit.

Nonsens- & Kauderwelsch-Improvisationen

- aktivieren die rechte Gehirnhälfte und fördern dadurch Kreativität und Innovation; wertvolle Fähigkeiten, wenn Überraschungen und persönliche „Dramen“ in´s Leben ploppen.
- fördern Lebendigkeit im Denken, Planen und Handeln – gerade auch beim Erledigen von Routineaufgaben
- machen uns zu Künstlern – sowohl auf der Bühne als auch im „richtigen“ Leben.

Inhalte

- Gemeinsames Lernen und Experimentieren in der Gruppe; Selbstannahme - unabhängig von unseren Fehlern, Schwächen und Unvollkommenheiten und unabhängig davon, was andere von uns denken (könnten);
- Herausfinden, wie uns die Werkzeuge des Nonsens helfen, unser Leben furchtloser und aus tiefem Vertrauen zu gestalten;

- Kreativer Umgang mit unerwarteten Situationen, Herausforderungen und Überraschungen (Improvisation im wahren Leben);
- Verbesserung der Verbindung zum „inneren Kind“ (Neugier, Forscherdrang, Mut, Freiheit und Kreativität);
- „Spielen“ mit Unsinn und Kauderwelsch. Loslassen von Logik, Sprache und der eigenen Lebensgeschichte;
- Entdeckung des „inneren Clowns“ und der „Weisheit des Narren, der Närrin“.
- Einführung in Grundlagen der Positiven Psychologie und Logotherapie (basierend auf der Arbeit von Viktor Frankl) sowie in die Provokative Therapie und die Paradoxe Intention.
- Erkundung von paralogischen Entscheidungen zur Selbstermächtigung: Ermutigung zu Entscheidungsfreude, innerer Stärke und zu Bereitschaft zum Verlassen der Komfortzone.
- Kennenlernen der Werkzeuge und Übungen zum Anleiten von Unsinn und Kauderwelsch in eigenen Improvisations-Workshops

Diese 4-tägige MasterClass ist ein **Zertifizierungsprogramm** für „Kauderwelsch und die Kunst des Unsinn“. Die Teilnahme an diesem Seminar befähigt zum eigenverantwortlichen Leiten von Kursen und Interventionen zum Thema „Nonsens- und Kauderwelsch-Improvisation“.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alex Sternick, Bachelor (B.Sc.), kommt aus Israel und ist Experte und international anerkannter Fachmann in der „Kunst des Unsinn“, für Kauderwelsch und Lach-Therapie. Er ist Professor für Kauderwelsch des Masterstudiengangs für angewandte Positive Psychologie der New Bucks University in Großbritannien und arbeitet international und weltweit mit Führungskräften.

Er brachte Lachyoga nach Israel und hat mit Israelis und Arabern zusammengearbeitet, um diese gegensätzlichen Gruppen durch Lachen und Unsinn zusammen zu bringen.

2014 wurde ihm der GOLDEN LAUGHTER AWARD von der „École Internationale du Rire et du Bonheur“ für seinen Beitrag zum Frieden zwischen Juden, Palästinensern und Jordanern verliehen. Mehr Informationen zu Alex Sternick und seiner Arbeit auf <http://laughter.co.il/about/>.

Das Training findet von **24. bis 27. Mai 2019 in Linz** statt. - Der genaue Kursort wird noch genannt.

Kurszeiten „Kauderwelsch und die Kunst des Unsinn“

Freitag, 24.5.2019 von 15 bis 20 Uhr

Samstag, 25.5.2019 von 9 bis 18 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

Sonntag, 26.5.2019 von 9 bis 18 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

Montag, 27.5.2019 von 9 bis 17 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

Details zur MasterClass und Anmeldung bei Sabine Reichsthaler (smile@sabine-reichsthaler.at)

Kosten: 423 € pro Person für 4 Tage Training (28 Trainings-Stunden), inkl. Pausensnacks und Zertifikat.

Bei Anmeldung wird eine **Anmeldepauschale von 123 €** in Rechnung gestellt. Die restlichen 300 € sind bar bei Seminarbeginn zu bezahlen.

Maximal 15 Teilnehmer*innen! – Rechtzeitig Platz sichern!

Das Seminar ist in englischer Sprache und wird auf Deutsch übersetzt.