



Tiefe Demokratie

Vielfalt in mir – Vielfalt in der Gruppe

Ein Workshop zu einem zentralen Konzept der *Prozessarbeit nach Arnold Mindell*

Was du in diesem Workshop lernst

Entdecke deine innere Tiefe Demokratie

Welche Stimmen und Impulse in dir überhörst du im Alltag? Wir erkunden gemeinsam, wie du mit deinen inneren „Minderheiten“ umgehen kannst und was das mit Gruppenprozessen zu tun hat.

Schärfe deine Wahrnehmung

Lerne, deiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Diese geschärfte Achtsamkeit ist die Grundlage für authentische Teilhabe in Gruppen und Teams.

Öffne dich für alle Stimmen

Im gemeinsamen Erleben übst du, wie du im Kontakt mit anderen echte Offenheit für unterschiedliche Perspektiven entwickelst – auch für die leisen und unbequemen.

Erkenne Macht und Privilegien

Wir schauen genau hin: Wer wird gehört – und wer nicht? Du wirst sensibilisiert für die oft unsichtbaren Dynamiken von Macht und Privilegien in Gruppen.

Wann, Wo, Wer, Wie viel?

- 3 Treffen à 90 Minuten: **Donnerstag 20.11. / 27.11. / 4.12. 2025 → 19.30 bis 21 Uhr**
- **Online** (Zoom)
- Max. 12 Teilnehmende
- Leitung: **Isabell Böttner** und **Gerhard Hagedorn** → Facilitator*innen der Prozessarbeit nach Arnold Mindell. Hier findest du mehr zu uns [innehalten.org](https://www.innehalten.org) und [isabellboettner.de](https://www.isabellboettner.de)
- **60 EUR** (Schnupperpreis)

Anmeldung, Kontakt, Rückfragen:

Bitte per Mail bis So, 16.11.25 an: gerhaged@posteo.de oder isabellb@posteo.de

Wir schicken dir ein Anmeldeformular mit allen nötigen Informationen.