

Flow

Im Fluss des Lebens

Wochenend-Workshop mit Miriam Krücke

Flow gilt als Wundermittel der modernen Psychologie, denn wer Flow erlebt ist erfolgreich und zufrieden. Flow ist der Zustand in dem vieles gelingt, in dem wir alles um uns herum vergessen, mit unserer Aktivität verschmelzen, vertieft, lebendig, inspiriert, mühelos.

Doch Leben im Flow ist noch mehr. Es ist die Erfahrung von Sinnhaftigkeit, das Vertrauen, dass uns die Aufgaben des Lebens im richtigen Moment begegnen und das wir ihnen, so wie wir sind, gewachsen sind. Im Flow fühlen wir uns frei und mit unseren Ressourcen verbunden. Die Dinge kommen uns auf halbem Weg entgegen, es gibt Helfer und Wegweiser. Wer den Zustand kennt, der sucht nach ihm, denn es scheint der eigentlich richtige zu sein.

Doch Flow ist flüchtig, schwer zu greifen und erst recht nicht festzuhalten. Flow ist einfach und kompliziert, lebt von Hingabe und Disziplin, von Begeisterung und stiller Neugier, vom Tun und vom Lassen.

Flow ist davon abhängig, ob das Leben welches wir führen, unseren Begabungen, Fähigkeiten, Werten und Vorstellungen entspricht. Ob wir mit uns im reinen sind, unser Potential entfalten und unserem Handeln Sinn geben. Flow entsteht aus einer bestimmten Haltung heraus, aus der Art und Weise, wie wir den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens gegenüber treten.

Flow ist ein natürlicher Zustand, dem wir Menschen oft mit Widerstand begegnen. Denn Flow lebt von der Bereitschaft in den Fluss des Lebens zu springen, was immer er auch bringen mag und auf diesem Wege schwimmen zu lernen.

In diesem Workshop werden wir uns 2 Tage lang intensiv und kreativ damit beschäftigen, wie Flow entsteht und wie wir ihn mehr und mehr in unser Leben integrieren können.

Sa 08. und So 09. August 2015

jeweils 10 - 12.30 und 14 - 16 Uhr
in der LPE-Anlaufstelle Bochum
Wittener Str. 87
44789 Bochum

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist **nur nach Anmeldung** beim LPE NRW Doris Thelen unter Tel. 0241/9976831 oder per E-Mail an d.thelen@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98370205000008374900 BIC: BFSWDE33XXX Fragen zur Anreise, Essen und Übernachtung bei der Anmeldung erfragen.