

Autonomietraining

Workshop I: Freiheit und Autonomie

„Die Freiheit, frei zu sein“, Hannah Arendt

Wir alle wollen frei sein! Frei von Sorgen – frei von Ängsten – frei von Schmerzen. Frei, das zu tun und zu lassen, was wir wollen. Die Wege, die wir hierfür wählen, sind unterschiedlichster Art: Sei es, dass wir nach finanzieller Unabhängigkeit streben, sei es, dass wir Sicherheit und Halt in Beruf und Partnerschaft suchen, sei es, dass wir uns nach Selbstverwirklichung sehnen. Sosehr wir uns aber um die Freiheit bemühen, sosehr zerrinnt sie uns trotzdem immer wieder zwischen den Fingern. Das ist das *Paradox der Freiheit*: je mehr wir danach streben, desto weniger können wir sie erreichen.

In unserem Workshop werden wir herausarbeiten, was Freiheit und Autonomie überhaupt sind. Wir werden verschiedene Begriffe, Theorien und Dimensionen von Freiheit und Autonomie vorstellen sowie gemeinsam diskutieren. Im Anschluss beleuchten wir die eigene Erfahrung unserer persönlichen Freiheit und Selbstbestimmung. Wo bin ich wirklich frei und selbstbestimmt im Alltag und Beruf, in Beziehung und Freundschaft? Und wo bin ich unfrei und fremdbestimmt?

In praktischen Übungen finden wir sodann Klarheit und Orientierung für unser Erleben von Freiheit. Hier lassen sich Wege und Strategien entwickeln, wie wir das Paradox der Freiheit auflösen. Wir entdecken unsere kognitiven Möglichkeiten, unser Potential von Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung entfalten und gestalten zu können. Genießen wir die Freiheit, wirklich frei zu sein!

Programm

- Was ist Freiheit? (Übung)
- Was ist Autonomie? (Übung)
- Ideengeschichte, Theorie und Dimensionen der Freiheit (Trainer-Input/Vortrag)
- Ideengeschichte, Theorie und Dimensionen der Autonomie (Trainer-Input/Vortrag)
- Das Verhältnis von Freiheit und Autonomie (Trainer-Input/Vortrag)
- Wo im Leben erlebe ich mich als frei oder unfrei (Übung)
- In welchen Dimensionen erlebe ich mich als frei oder unfrei (Übung)
- In der Freiheit orientieren und entfalten (Übung)
- Die eigene Autonomie gestalten (Trainer-Input/ Übung)
- Resümee
- Feedback

Zielsetzung

Die Vermittlung theoretischer, ideengeschichtlicher und praktischer Inspirationen für die bewusstere Reflexion des eigenen Freiheitsverständnisses und der Gestaltung der eigenen Freiheitspotentiale.

Zielgruppe

Alle Personen, die die Freiheit, frei zu sein reflektierter gestalten wollen.

Teilnehmende

6 bis 14 Teilnehmer*innen

Preis

in Überarbeitung

Dauer

Eintägiger oder zweitägiger Workshop

Termine

Für Gruppen ab 6 Personen: auf Anfrage. Bitte schreiben Sie uns Ihre Buchungsanfrage über unser [Kontaktformular](#).

Für Einzelpersonen: Sie sind an einer Teilnahme als Einzelperson interessiert? Melden Sie sich bitte für unseren Newsletter an. Wir informieren Sie, sobald ein neuer Termin feststeht.

Ort

Unsere Workshops finden vorerst in Karlsruhe oder Frankfurt statt. Falls Sie Interesse an einem Gruppenworkshop in einer anderen Stadt haben, schreiben Sie uns Ihre Anfrage bitte über unser [Kontaktformular](#).

Dozenten

Dr. Ben Rathgeber, Cognitive Coaching & Consulting
Michael Hebenstreit, M.A., Cognitive Coaching & Consulting