

## Von wem?

Ich heiße **Jessica Ward**.

Ich bin Politologin, glückliche Hausprojektbewohnerin, begeisterte systemische Beraterin, aktive Verbreiterin von *radikale Therapie*, unerschrockene Konflikt- und Spannungshalterin, neugierige Prozessbegleiterin.

Ich habe viel Erfahrung mit Kommunikation, Dynamiken und Konflikten in den unterschiedlichsten Gruppen gewonnen und freue mich, diese Erfahrung mit weiteren Gruppen zu teilen.

Einer meiner Wünsche ist es, einen Beitrag zur Erleichterung von kollektiver Selbstorganisation zu leisten.

Mehr unter [www.skillsforgroups.org](http://www.skillsforgroups.org)

## Interessiert?

Kontaktiere mich per Telefon oder Mail. Wir besprechen gemeinsam, ob der Workshop der passende Rahmen für euch ist.

Die restliche Orga klären wir dann.



[www.skillsforgroups.org](http://www.skillsforgroups.org)

Jess@SkillsforGroups.org  
0176-6551 5460

## Spannung

aufm

# Plenum?

---

**Klärungsworkshop  
für Gruppen**

---



Jess@SkillsforGroups.org  
0176-6551 5460

## Worum geht's?

Dieser Workshop möchte politische Gruppen unterstützen, eine **klare, direkte, ehrliche und respektvolle** Form der Kommunikation zu praktizieren. Es geht darum, die Emotionen und Verspannungen, die da sind, wahrzunehmen und deutlich zu machen – ohne in den energiesaugenden Strudel von Drama, Schuld, Scham und Verletzungen zu verfallen.

**Wenn** innere Filme und **Ärger in der Beziehung genannt werden** können, **ist es leichter**, auf die Sachebene zurückzukehren und **mit einem Entscheidungsprozess produktiv weiterzukommen.**

Im Workshop erwarten euch:

- ★ Kurze und zugängliche theoretische Inputs zu Kommunikationsdynamiken und Haltungen,
- ★ Übungen zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion,
- ★ Auflockerung,
- ★ einen sicheren Rahmen, um mit den Prozessen und Spannungen, die ihr miteinander mitbringt, zu arbeiten.

Der Workshop basiert u. a. auf Transaktionsanalyse und *Emotional Literacy*.

## Für wen?

Der Workshop ist **für politische Gruppen bis zu einer Größe von ca. 15 Menschen.**

Er kann besonders hilfreich sein, wenn ihr merkt, dass ihr bei Treffen wiederkehrende Spannungen erlebt, oder bei bestimmten Sachthemen nicht weiterkommt, weil Emos im Weg stehen.

“Politisch” fasse ich hier breit. Es geht mir um Tätigkeiten, die **Selbstorganisation** und gemeinschaftliches Tun fördern, zum Beispiel:

- ★ Gruppen von Menschen, die gemeinschaftlich wohnen: Hausprojekte, Landprojekte, WGs...
- ★ Gruppen von Menschen, die mittel- oder langfristig gemeinsam eine Verantwortung tragen: Regenbogenfamilien, gemeinsame Ökonomie Gruppen, Politgruppen, Camp-Orga-Gruppen, Kollektive, Nachbarschaftshäuser...

Nicht alle Mitglieder der Gruppe müssen dabei sein. Um erste Impulse zu setzen reicht es wenn die, die gerade Lust auf Klärung haben, anwesend sind. Mindestgröße für die Workshopgruppe ist 4 Teilnehmende.

## Rahmenbedingungen

### Zeitungfang

ca. 5 Stunden, gerne mit einer guten Mittagspause (1:30 bis 2 Stunden) in der Mitte. Termin nach Absprache.

### Money money

Für nicht-kommerziell tätige Gruppen: Nach Selbsteinschätzung, gerne wenigstens 50,-

Für kommerziell tätige Gruppen: Selbstgewählter Beitrag ab 150,-

Ihr übernehmt ggf. Anfahrs- und Raumkosten.

Ich freue mich auch über eine vegane Mittagsverpflegung.

### Gruppengröße

4 bis ca. 15 Menschen einer bestehenden Gruppe

### Raum

Einen Raum kann ich in Berlin Lichtenberg organisieren (10,- Nutzungsbeitrag). Wenn ihr einen anderen Ort – in Berlin oder woanders - wünscht, organisiert ihr den Raum. Ich kommuniziere euch meine Kriterien.

### Sprache

Entweder auf Deutsch oder auf Englisch