



## **Extra- und Introversion**

„Mögen tät ich schon wollen, aber dürfen getraue ich mir nicht.“  
(frei nach Karl Valentin)

### **Wie komme ich zu mir selbst?**

Schon bei Kindern lässt sich gut erkennen, dass es zwei gegensätzliche Einstellungen gibt, wie wir im Leben stehen: Entweder wir gehen ohne zu zögern auf Menschen und Dinge zu, erproben ihre Beschaffenheit und handeln nach Absicht. Oder wir bleiben zunächst vor dem, was uns von außen entgegkommt, stehen, lassen das Geschehen auf uns wirken und handeln je nach Gegebenheit.

Im Laufe unseres Lebens sind wir dann aus Erfahrung - entweder gut an die äußeren Konventionen und Wertvorstellungen oder gut an das eigene innere Empfinden angepasst. Wir identifizieren uns recht schnell mit dem, was wir besser können. Mit der Zeit kann das aber auch eintönig werden. Und da wir Menschen auf Ganzheitlichkeit angelegt sind, brauchen wir die Verbindung zu unserem Inneren Befinden gleichermaßen wie die zu unserem äußeren Kontakten.

Über beide Zugänge werden ganz unterschiedliche Fähigkeiten und Möglichkeiten erfahren und gelebt.

Hätten Sie Lust einmal zu probieren, wie es ist, selbstbewusst auf andere Menschen zuzugehen? Oder möchten Sie erleben, wie es ist, wenn Sie auf sich selbst hören, ehe sie im Außen agieren? Der Workshop möchte Zeit und Raum zum Erforschen und experimentieren geben.

Über kleine Übungen und Rollen-Spiele wollen wir unsere „starke Hälfte“ und unsere „schwache Hälfte“ in Erfahrung bringen.

Es werden keine psychologischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Sa 23. November 2019, 11 bis 17 Uhr  
Gevelsberg, Bürgerzentrum

Anmeldung bitte direkt bei der VHS