



«Eigene Grenzen
sich bewusst
machen, um sie
besser setzen
und behaupten zu
können.»

Florian Winklers

**Spirit
Embodiment™**

«Fremde Grenzen
in ihrer Verschieden-
heit erkennen und
respektieren lernen.»

Der Persönlichkeits-Workshop



Was ist Spirit Embodiment?

Seit 2003 führt Florian Winkler sehr erfolgreich den von ihm entwickelten Selbstbehauptungs-Workshop Victim Empowerment durch. Mit seinem neuen Workshop **Spirit Embodiment** (was übersetzt soviel heisst wie «Verkörperung des Geistes») geht er nun noch einen Schritt weiter: Während sich Victim Empowerment gezielt an all diejenigen wendet, die mit konkreten Gewaltsituationen konfrontiert wurden und ihre Opferrolle verlassen wollen, richtet **Spirit Embodiment** den Fokus auf die allgemeinen Grundlagen der Persönlichkeitsbildung, vor allem auf die individuelle Verfassung von Körper und Geist.

Bereits seit der Antike gilt: **«ein gesunder Geist in einem gesunden Körper»** als erstrebenswert, doch weder ist ein Geist immer dann gesund, wenn der Körper top-trainiert ist, noch muss der Geist automatisch mit-kränkeln, wenn der Körper krank ist. Hier gibt es kein festes Schema, sondern immer wieder verschiedene Voraussetzungen, die berücksichtigt werden müssen. Dazu gehören auch die **sozialen Bedingungen**, unter denen ein Mensch aufwächst, denn sie entscheiden wesentlich mit, in welcher körperlich-seelischen Verfassung jemand ein Leben führt. Also z.B. wie gut er Beruf und Privatleben ausbalancieren kann; ob er seinen Mitmenschen mit Respekt und Toleranz oder mit Vorurteilen begegnet; ob er zu Drogen reizt oder gewalttätig wird.

An wen wendet sich Spirit Embodiment?

Der Workshop **Spirit Embodiment** wendet sich an alle, die die Balance in ihrem Leben verloren haben – oder fürchten, sie zu verlieren! An alle, denen «das eine» vielleicht zu viel wird und die «das andere» schmerzlich vermissen. Die sich in ihrem Beruf überfordert oder als Arbeitslose völlig überflüssig fühlen (Burnout, Boreout). Oder die in einer Sucht- und Kriminalitätsspirale stecken und einen Ausweg suchen. Und nicht zuletzt auch an Kinder und Jugendliche, die Mühe haben, ihre Aufmerksamkeit zu steuern (ADHS).

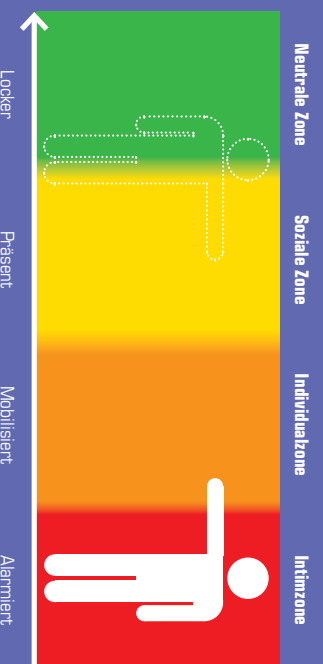
Was sind die Lernziele von Spirit Embodiment?

Ziele des neuen Workshops zur körperzentrierten Persönlichkeitsstärkung sind:

- Abbau von Ängsten und Blockaden
- Konsolidierung des Selbstbewusstseins (insbesondere für jene, die die Opferrolle bereits verlassen haben)
- Schärfung der Wahrnehmung und respektvoller Umgang mit eigenen und fremden Grenzbereichen des Körpers und des Geistes
- Stärkung von Team Spirit
- Entwicklung und Stärkung menschlicher Qualitäten

Hierfür verbindet Florian Winkler verschiedene methodische Elemente, die aus seiner Erfahrung besonders zielführend sind: Dazu gehören **Rollenspiele** (zu zweit oder in der Gruppe), **Bewegungs- und Atemübungen**, aber auch **Gespräche** und – inspiriert von den berühmten amerikanischen «**Freedom Writers**» – das **Aufschreiben der eigenen Geschichte**. Die Schwerpunkte des Kurses werden von Florian Winkler immer gemeinsam mit den Teilnehmenden individuell festgelegt: Als wichtiges Arbeitsinstrument hat sich auch sein **A.M.P.L.-Deeskalationsschema** (Abb. links) bewährt, das die verletzbarsten Zonen eines Menschen in Bezug auf einen anderen bewusst machen kann (A.M.P.L. bezeichnet die verschiedenen Reaktionsarten «alarmiert», «mobilisiert», «präsent» bzw. «locker»).

A.M.P.L.-Scan: «Wie fühlt es sich an?»



Florian Winkler (*1977) ist Kampfkunst-Experte, Heilpraktiker und Sozialtherapeut (Zusatzausbildung in körperzentrierter Psychotherapie nach C. Stämpfli) mit vielfältiger nationaler und internationaler Seminar- und Coachingtätigkeit. In seinen **Victim Empowerment**-Kursen haben seit 2003 unzählige ehemalige (und potentielle) Gewaltopfer ihre Ängste überwunden, neues Selbstvertrauen gewonnen und gelernt, Konfliktsituationen zu entschärfen.

Auf seiner Suche nach Möglichkeiten, durch mentale, körperliche und soziale Trainings die Voraussetzungen für ein respektvolles und tolerantes Miteinander zu verbessern, lässt er sich von den verschiedensten Schulen und Methoden inspirieren – ohne sich dabei auf eine bestimmte Philosophie oder Glaubensrichtung festzulegen. So filtert er aus seinen vielfältigen Erfahrungen diejenigen heraus, die ihm zur Entwicklung seiner eigenen Workshops am besten geeignet erscheinen.

Seit 2013 steht er auch im Kontakt mit dem dänischen Projekt **Friedensstifter – The Art of Peace** zur Integration verhaltensauffälliger und sozial benachteiligter Jugendlicher in Esbjerg, das ihn sehr beeindruckt hat. In seiner Funktion als Jugendbeauftragter der Berner Kirchgemeinde Frieden ist er nun dabei, ein vergleichbares Angebot für Jugendliche in der Schweiz zu etablieren.

Kontakt

Florian Winkler
Aarmattweg 53
3052 Zollikofen
Tel: 079 715 19 52
flo@florian-winkler.ch
www.florian-winkler.ch

Einzel- und Gruppenkurse
sowie Coachings für
Fachpersonen auf Anfrage

