

in Berlin mit dem Schwerpunkt NLP-Ausbildung und NLP-Coaching. Mit ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen darin, in ihre Kraft zu kommen und ein Leben im Einklang mit ihren Talenten und Wünschen zu leben.

Christian Kressmann ist NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und arbeitet seit 2008 als Coach. Er hat Chemie und Physik studiert, wodurch er seinen Schwerpunkt in der Arbeit fand. Sein Fokus liegt in der Förderung und Unterstützung von Wissenschaftlern durch Workshops und Coachings. Er hilft ihnen, ihre Ängste zu überwinden, um mit Freude und Leichtigkeit ihrer Berufung zu folgen.

#### Improvisationstheater:

Harald Polzin arbeitet als Schauspieler für Film und Fernsehen. Er war Schüler weltweiter Schauspielgrößen von Kanada bis Japan. Als Regisseur und Trainer arbeitet er mit Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Berufsgruppen. Mit seinen Erfahrungen vor, hinter und auf der Bühne sowie vor und hinter der Kamera bringt er Menschen in ihre Kraft. Er macht Improvisation zu einer Lebens-Kunst mit der es möglich ist, Ängste in Spielfreude zu verwandeln und ein selbstbewusstes Leben zu führen.

#### Künstlerisches Gestalten:

Kerstin Polzin lebt in Berlin, hat Kunst in Berlin und postgraduiert „Kunst und öffentlicher Raum“ in Nürnberg studiert. Sie arbeitet seit 2005 als freischaffende Künstlerin und realisiert Projekte im öffentlichen Raum und Ausstellungen. Die Durchführung von Workshops und Seminaren sowie Lehrtätigkeiten im In- und Ausland gehören auch zu ihrer Tätigkeit.

Das Entwickeln und Erforschen von Formen der Kommunikation und die Arbeit mit gesellschaftlichen Zustandsräumen ist Grundlage aller Projektformate und Kooperationen Kerstin Polzins. Im Fokus stehen dabei das Vermitteln von Kunst als gesellschaftliche Sprache und die Aktivierung und Aneignung künstlerischen Handelns der Beteiligten.

## Seminar- und Anmelde- daten

#### Ort und Zeit:

Vorbehaltlich der Förderung bieten wir den Workshop mindestens einmal jährlich an. Termine und Veranstaltungsorte bitte auf unserer Webseite nachschauen oder bei unserer Bundesgeschäftsstelle erfragen.

#### Teilnahmebedingungen:

Der Kreativworkshop richtet sich an Menschen mit Epilepsie im Alter zwischen 18 und 35, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

#### Kosten:

40 Euro inklusive Übernachtung und Vollverpflegung.

#### Konzept/Trainer:

Mirela Ivanceanu, Christian Kressmann, Kerstin und Harald Polzin.

#### Anmeldung und Information

Anmeldung mit beiliegender Antwortkarte oder per mail (Betreff: Wellenreiten) ab sofort an unsere Bundesgeschäftsstelle. Wenn das Seminar ausgebucht ist, können sich Interessierte auf eine Warteliste setzen lassen. Sie werden dann bei zukünftigen Kreativworkshops, die bereits in Vorbereitung sind, bevorzugt berücksichtigt. Bei Interesse bitte anfragen oder unseren Newsletter anfordern.

Weitere Informationen sind über unsere Bundesgeschäftsstelle erhältlich.

Deutsche Epilepsievereinigung  
Bundesgeschäftsstelle

Fon: 030 – 342 4414

info@epilepsie-vereinigung.de

www.epilepsie-vereinigung.de

# WELLENREITEN LEBE FREI, FRECH & WILD!



## Ein Kreativworkshop für junge Erwachsene mit Epilepsie



Mit freundlicher Unterstützung:



Das Leben ist wie ein Ozean: Facettenreich, wild, mächtig – aber dennoch kraftspendend und oftmals auch still. Stell Dir eine Situation in Deinem Leben vor, die für Dich wichtig ist, die Du unbedingt für Dich entscheiden willst. Es ist wie eine große Welle, die Du reiten willst. Plötzlich packt sie Dich und wirbelt Dich durch, dass Dir fast schwindelig wird.

Unser Kreativworkshop will Dir helfen, dass Du gestärkt aus dieser Auseinandersetzung hervorgehst. Deine Epilepsie soll Dich nicht länger davon abhalten, emporzusteigen, die Wellen des Lebens zu reiten, einfach zu surfen. Die Kombination von vier Trainern an vier Tagen, die Dich abwechselnd und gemeinsam begleiten, bietet für Dich ungeahnte Chancen.

In Anlehnung an die Metapher des Wellenreitens haben wir diesen Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene (Höchstalter: 35 Jahre) konzipiert. Es geht um Deine Ängste, Deine Ziele, Deine Fragen, Deine Hoffnungen und Deine NEUEN STRATEGIEN im Umgang mit den Wellen des Lebens.

Im Workshop arbeiten wir mit Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), des Improvisationstheaters und der künstlerischen Gestaltung. Durch die Kombination dieser Methoden und deren Einsatz im Alltag können nachhaltige Veränderungen in Deinem Leben erreicht werden.

Während des Workshops steht nicht Deine Epilepsie im Vordergrund, sondern DU. Dennoch wollen wir lösungsorientiert und perspektivisch mit der Diagnose und den Symptomen umgehen.

## Ziele des Workshops

Im Seminar *Wellenreiten* lernst Du,

- wie Du Dich entspannt, gelassen und mutig fühlen kannst;
- welche Stärken in Dir stecken;

- wie Du mit Deinen Ängsten umgehen kannst, so dass sie Dich nicht mehr lähmen;
- wie Du Dir Ziele setzt und was sie von Träumen unterscheidet;
- wie Du Dein subjektives und emotionales Erleben und Wahrnehmen so steuern und verändern kannst, dass Du mehr Freude und Zuversicht im Leben hast.

## Methoden

Das **Neurolinguistische Programmieren (NLP)** wird als *Die Kunst des WIE* bezeichnet. Mit NLP kannst Du lernen, Einfluss auf Deine Anfälle zu nehmen und darüber hinaus auf Dein gesamtes Leben. Eine Teilnehmerin aus einem NLP-Seminar der *Deutschen Epilepsievereinigung* brachte es auf den Punkt: „Durch NLP weiß ich endlich, WIE ich die Dinge tun kann, die mir mein Psychotherapeut für die Anfallsselbstkontrolle erklärt hat.“

Das **Improvisationstheater** geht von der Annahme aus, dass die Improvisation die höchste Kunst der Kommunikation ist, denn dabei muss ich drei Dinge unter einen Hut bringen:

1. Mich Selbst: Wer bin ich? Wie fühle ich mich gerade?
2. Die Situation: Wo bin ich? Wie ist der Kontext?
3. Das Gegenüber: Wie ist die Beziehung zu meinem Gegenüber?

Jetzt erst kann die Interaktion beginnen.

Wir starten mit der Bewegungsarbeit, bevor das Schauspielern anfängt und arbeiten über Körperimpulse nach dem Konzept von Aktion-Reaktion und Spiegel. In wechselnden Partnerübungen begreifen wir sehr schnell den Unterschied dieser drei Elemente und lernen, das Erlernte im Spiel anzuwenden. Beim Spiel gewinnen wir Mut. Die Angst davor, dass uns nichts einfallen könnte, verschwindet und wandelt sich in Spielfreude.

Jede Session unterteilt sich in zwei Teile: Körperarbeit und Technik sowie Anwendung im Spiel.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Gefühle. Wir erforschen unterschiedliche Gefühle, stellen sie dar und entdecken Unterschiede in der Körperhaltung. In Spielen, wie in der „Achterbahn der Gefühle“ oder dem „Emotionsstuhl“, wenden wir diese Erfahrungen praktisch an. Zum Beispiel lernst Du das Konzept von Hoch- und Tiefstatus kennen und anwenden. Damit wirst Du Dir über Deine eigene Körpersprache bewusster und merkst die Verbindung von Körpersprache und Emotion – auch in Hinblick auf die Symptomatik, die mit der Epilepsie-Diagnose verbunden ist. Alle haben die Möglichkeit, voneinander zu lernen. Durch das gemeinsame Spiel kommen wir in Kontakt zu einander, lernen freier miteinander zu interagieren und das Potenzial des Augenblicks zu entdecken und zu nutzen.

In den **Kunstsessions** werden die verschiedenen Momente des gemeinsamen Arbeitsprozesses durch die Kraft von individuellen Einzelbildern und gemeinsamen größeren Bildern im Raum vertieft. Die bildnerische Reise nutzt unsere Vorstellung, uns selbst auf einer Welle reitend zu erleben.

In verschiedenen Malsettings aus dem Feld der Kunsttherapie und performativen Malerei werden nonverbale Ausdrucksformen angesprochen und entwickelt. Der mit künstlerischen Medien geführte Dialog soll uns in die Welt der Kunst entführen und unser kreatives Potential sichtbar werden lassen. Verborgene Wünsche, Gefühle und Ressourcen erfüllen den Raum und können dazu beitragen, unser Selbstwirksamkeitsgefühl zu stärken. In Gruppen-Partnerübungen wird das emphatische Begleiten der Bildprozesse für uns alle erfahrbar.

## Die Trainer

### Neurolinguistisches Programmieren:

Dieser Teil des Workshops wird von Mirela Ivanceanu und Christian Kressmann gemeinsam geleitet. Mirela Ivanceanu ist NLP-Lehrtrainerin und NLP-Lehrcoach (DVNLP). Seit 15 Jahren leitet sie das Institut Ralf Stumpf Seminare