

Ausgehend von Übungen des Qigong Yangsheng, in denen wir den Wechsel und das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung, von Sammlung und Weite erfahren, widmen wir uns mit dem "Werte- und Entwicklungsquadrat", aus der Kommunikationspsychologie von F. Schulz v. Thun, einem kognitiven Zugang zu persönlichen Fragestellungen bezüglich der Balance im eigenen Alltag, in Beziehungen, im Leben.

Das "Werte- und Entwicklungsquadrat" ist ein Instrument zur Analyse eigener Werte und Haltungen. Als Balance wird dabei das Vorhandensein bzw. die Entwicklung einer ausgehaltenen Spannung zu einem jeweils positiven Gegenwert, einer "Schwesterntugend" betrachtet.

Damit basiert dieses gedankliche Werkzeug wie das Qigong auf dem Konzept der Polarität von Yin und Yang, in dem sich positive Qualitäten in ihrer Gegensätzlichkeit hervorbringen, ergänzen und begrenzen. Ähnlich dem Qigong verbindet es Schlichtheit und Tiefgründigkeit. Das "Werte- und Entwicklungsquadrat" bietet in diesem Seminar den kognitiven Zugang zur Entwicklung von Ausgewogenheit in Haltung und Handeln, in Kommunikation und Beziehungen.

In den Haltungen und Bewegungen des Qigong kann Ausgewogenheit als dynamische Balance erspürt werden und sich als Erfahrung "verkörpern". Im Qigong erfahren wir dabei das Yin- die Sammlung, Ruhe und auch das Geschehen-Lassen als die Wurzel des Yang - der Aktivität, des aktiven Gestaltens. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.