



Online

# ECC-Workshopreihe 2024/25

## Erlebensbezogen

### Denken - Coachen - Moderieren

#### Kursleitung/Anmeldung

Heinke Deloch  
M.A. Philosophie  
Focusing-Koordinatorin  
Ausbilderin für  
Personenzentrierte  
Beratung

[www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)

[info@experientielle-beratung.de](mailto:info@experientielle-beratung.de)

oder:  
[www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)

#### Was ist ECC?

ECC ist ein Personenzentrierter und Erlebensbezogener Beratungs- und Coaching-Ansatz der auf der Basis von Focusing (E.T. Gendlin) und Thinking at the Edge (M. Hendricks, E.T. Gendlin) spezifische Formate zur Verfügung stellt, um Denk- und Ideenentwicklungsprozesse in Einzel- und Gruppensettings zu unterstützen.

#### Wo kann ECC eingesetzt werden?

Die Methode kann in Beratung, Psychotherapie, Supervision und Organisationsberatung vielseitig eingesetzt und mit anderen Methoden kombiniert werden, aber auch zur Moderation von Gruppen und in didaktischen Zusammenhängen wie Ausbildung, Schulunterricht und Hochschullehre. Letztlich ist der Einsatz überall dort sinnvoll, wo es darum geht, die Eigenmotivation und die kreativen Impulse von Personen bei der Entwicklung neuer Ideen, Gedanken und Konzepte zu fördern.

#### Für wen ist ECC interessant?

Personen, die eine neue (Projekt-)Idee entwickeln oder sich mit eigenen gedanklichen Vorhaben beschäftigen möchten; Menschen, die sich dafür interessieren, eine personenzentrierte und erlebensbezogene Methode des kreativen, eigenständigen Denkens kennenzulernen und andere Personen in Denkprozessen zu begleiten, z.B. Coaches und Berater\*innen, Supervisor\*innen, Mentor\*innen, Therapeut\*innen, Lehrer\*innen, Wissenschaftler\*innen, Projektleiter\*innen, Führungskräfte.

**Staffel ECC 1-3**  
Gesamtpreis: 1290 €  
GwG-Mitglied: 1140 €

**Staffel ECC 4-5**  
Gesamtpreis: 860 €  
GwG-Mitglied: 760 €  
30% Ermäßigung für  
Personen zw. 18-26  
Jahren

| ECC-WORKSHOPREIHE 2024/25 - ONLINE                                 |  |
|--|--|
| <b>Individuelle Denkprozesse Erlebensbezogen Gestalten</b>         |  |
| 18./19./25. Oktober 2024   | (ECC1-Basis) Denkprozesse erlebensbezogen gestalten: Einführung in die Praxis Erlebensbezogenen Denkens  |
| 29./30. November, 6. Dezember 2024                                 | (ECC2) Denk- und Ideenentwicklungsprozesse in Coaching und Beratung erlebensbezogen begleiten            |
| 24./25./31. Januar 2025  | (ECC3) Erlebensbezogener Umgang mit Arbeits- und Denkblockaden   |
| <b>Denkprozesse in Teams und Gruppen Erlebensbezogen Gestalten</b> |  |
| 28. Februar, 1./7. März 2025                                       | (ECC4) Denkprozesse und Ideenentwicklungen in Teams und Gruppen erlebensbezogen gestalten und moderieren |
| 25./26. April, 9. Mai 2025   | (ECC5) Förderung einer kreativitätsfreundlichen Kommunikationskultur in Teams und Gruppen                |

# Workshop ECC 1

## Denk- und Ideenentwicklungsprozesse erlebensbezogen gestalten

---

### *Lust auf Mehr beim Denken*

---

*Dieser Workshop gibt Gelegenheit, einen Denkstil kennenzulernen, bei dem das Denken als lebendiger, erlebensnaher und kreativer Prozess verstanden wird. Dabei lernen Teilnehmende, ihre Gedanken mit dem momentanen Spüren und Erleben in Verbindung zu bringen. Sie verbinden ihre Gedanken mit ihrer gesamten Person und beginnen die Welt neu, mit ihren persönlich erlebten Bedeutungen zu gestalten. Auf diese Weise wird das Denken zu einer kreativen und lustvollen Tätigkeit - in alltäglichen Situationen, im Arbeitsleben, in Beratung und Psychotherapie oder einfach überall wo Kreativität gefragt ist.*

### **Laut denken und still zuhören**

Als Teilnehmende des Basisworkshops ECC entfalten Sie Schritt für Schritt ein eigenes Denkvorhaben mit Hilfe der Denkbewegungen der Methode Thinking at the Edge (M. Hendricks, E.T. Gendlin). Dabei lernen Sie die Besonderheit des erlebensbezogenen Denkens kennen: sie lernen unser Denken weniger an logischen Zusammenhängen und klaren Konzepten auszurichten, sondern vielmehr auf vorschnelle Festlegungen zu verzichten und uns der Vieldeutigkeit, Vagheit und Widersprüchlichkeit unseres Erlebens zuzuwenden, um darin Neues entdecken und zur Sprache zu bringen. Sie erfahren wie hilfreich es ist, wenn man beim Denken auch stammeln, stottern und zögern darf. Eine Zuhör-Partner\*in begleitet Sie durch den eigenen kreativen Prozess, in dem sie Ihre flüchtigen Gedankenketten, gespürte Impulse notiert. Die Denkschritte zeigen auf wie Sie mit sprachlichen Formulierungen spielen und eigene Gedanken lebendig, mit eigener Stimme und persönlicher Note entfalten können. Das Erlebensbezogene Denken lernen Sie als Prozess des achtsamen Denkens kennen, das durch Verlangsamten, Innehalten und ein „Kommenlassen“ von Bildern und Worten gestaltet wird. Im letzten Teil des Denkprozesses experimentieren Sie damit wie es ist, das kreative, erlebensbezogene Denken mit logischem Denken zu verbinden: Sie verdichten Ihre Aufzeichnungen und formen daraus spielerisch ein eigenes schlüssiges Konzept, eine Theorie oder ein wohlkomponiertes „Gericht“, ganz nach Ihrem eigenen Geschmack und Ihrer eigenen Überzeugung.

---

**18./19./25. Oktober 2024**

---

### **Inhalte**

- Entfaltung eines eigenen Denkvorhabens
- Einführung in die philosophischen Grundlagen des Erlebensbezogenen Denkens
- Die 14 Denkbewegungen des Thinking at the Edge
- Gestaltung der Rolle von Akteur\*in und Zuhör-Partner\*in/Coach
- Hilfreiche Haltungen für Erlebensbezogenes Denken
- Logbuchmethode zur Selbstreflexion



Online |

# Workshop ECC 2

## Denk- und Ideenentwicklungsprozesse erlebensbezogen begleiten

---

### ***Das Mehr im Denken einladen & begleiten***

---

*Wie können wir in Beratungssituationen bei unseren Klient\*innen Zutrauen und Freude beim eigenständigen, lebendigen Denken fördern – vom ersten kreativen Impuls bis hin zum schlüssigen Konzept?*

### **Denkbewegungen spielerisch erproben**

Als Weiterentwicklung der Focusing-Methode bietet *Thinking at the Edge* viele Denkbewegungen an, um die körperlich spürbare Resonanz auf ein Thema zur Sprache zu bringen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie das kreative und erlebensbezogene Denken des *Thinking at the Edge* (E.T. Gendlin, M. Hendricks) einsetzen können, um lebendige Denkprozesse Ihrer Klient\*innen konstruktiv zu unterstützen und dabei eine Orientierung an eigenen Erfahrungen und kreativen Impulsen zu ermöglichen. Zentral dafür ist das Einüben achtsamer, erlebensförderlicher Denkhaltungen wie etwa Ahnungslosigkeit, Geduld, Neugier gegenüber Gedanken und Impulsen, die ungewöhnlich, irritierend oder unlogisch erscheinen. Anhand konkreter Beratungsanliegen werden wir spielerisch ausprobieren wie die Denkhaltungen und Denkbewegungen des *Thinking at the Edge* zu einem lebendigen Denkprozess beitragen.

### **Inhalte**

---

***29./30. November,  
6. Dezember 2024***

---

- Hilfreiche Denkhaltungen mittels Logbuchmethode vermitteln
- Funktion, Anleitung und Einsatz der Denkschritte des Thinking at the Edge in Coaching und Beratung
- Themen:
  - o Erlebensnahe Denkhaltungen einüben
  - o Die neue Denk-/Entwicklungsspur finden
  - o Denkverbote aufspüren und bearbeiten
  - o Implizite Erfahrungsschätze heben
  - o Konzeptbildung: Ideen auf den Punkt bringen
- Einsatz von Mitschriften, Imaginationen und Visualisierungen in der Begleitung von Denkprozessen



Online |

# Workshop ECC 3

## Erlebensbezogener Umgang mit Denk- und Arbeitsblockaden

---

### *Freude am Denken erleben*

---

*Wie können wir damit umgehen, wenn unsere Klient\*innen sich in kreativ fordernden Denk- und Arbeitsprozessen überfordert, festgefahren und unter starkem Leistungsdruck erleben?*

### Wege zum inneren Freiraum ermöglichen

In kreativen Prozessen erleben wir oftmals Momente der Sprachlosigkeit und Orientierungslosigkeit, denn: Um wirklich Neues denken zu können müssen wir uns von bestehendem Wissen und gewohnten Praktiken lösen. Diese Art der Sprachlosigkeit ist also kein Fehler oder Mangel unsererseits, sondern typisches Merkmal eines kreativen Prozesses. Da wir dies nicht gelernt haben, schlagen derartige Situationen manchmal um in Momente der Frustration und Selbstentwertung.

In diesem Workshop werden auf der Grundlage des Focusing (E.T. Gendlin) Haltungen und Techniken vermittelt, die dabei unterstützen, angesichts komplexer kreativer Vorhaben in Kontakt zum eigenen Erleben zu kommen und ausgehend davon einen stimmigen, lebendigen Umgang mit der blockierten Situation zu finden. Zentral ist dabei eine Haltung der Achtsamkeit und radikalen Akzeptanz gegenüber allen, auch widersprüchlichen, Empfindungen, Wahrnehmungen und Bewertungen. Teilnehmende lernen Focusing-basierte Haltungen und Übungen kennen, die die Selbstakzeptanz und innere Achtsamkeit fördern. Darüberhinaus erfahren Sie, wie Sie neue Formulierungen und lebendige kleine Schritte durch Körperaufmerksamkeit finden und deren Stimmigkeit überprüfen können. Durch die Orientierung an einer körperlich wahrnehmbaren Entwicklungsrichtung, mit der die Lösung körperlicher Spannung und mehr Wohlbefinden einher gehen, entstehen Möglichkeiten der Orientierung, die weit feinere Differenzierungen enthalten als kognitiv "gewusste", rationale Lösungsschritte.

### Inhalte

---

24./25./31. Januar 2025

---

- Einsatz von Focusing-Methoden zur Unterstützung der Selbstregulierung
- Entlastung und Neuorientierung durch Freiraum-Schaffen und Abstand herstellen bei überwältigenden Gefühlen und Überforderung
- Einbeziehen der Körperwahrnehmung und körperlicher Bewegung zur Lösung von kognitiven Einengungen und Sackgassen
- Focusing-Schritte: Gewährwerdung eines bedeutungsvollen Situationserlebens, Entfaltung stimmiger Symbolisierungen, Erspüren einer lebendigen Entwicklungsrichtung
- Umgang mit dem Inneren Kritiker bei Selbstentwertung und Selbstzweifeln

# Workshop ECC 4

## Denkprozesse und Ideenentwicklungen in Teams und Gruppen erlebensbezogen gestalten

---

### **Gemeinsam denken statt Debattieren**

---

*Wie können wir in Teams und Gruppen gemeinsam wirklich Neues denken – auf eine Weise, die es ermöglicht, dass die kreativen Impulse aller Beteiligten einen Raum bekommen, ohne sie dafür kämpfen oder sich verteidigen müssen?*

### **Lebendige Denkprozesse im Team ermöglichen**

In diesem Workshop lernen Sie auf der Grundlage von Denkbewegungen des *Thinking at the Edge* (TAE) systematische Schritte kennen, die unterschiedlichste kreative Impulse von allen Beteiligten in den gemeinsamen Denkprozess integrieren und zu einer Konzeption verbinden. Dabei folgen die Gruppenmitglieder zunächst ihren noch vagen Ahnungen und entfalten erste „rohe“ Ideen, die sie in Kleingruppen untereinander vorstellen. Wechselseitiges Zuhören und der Verzicht auf eine Suche nach Konsens ermöglichen eine gewaltfreie, offene Begegnung, ohne Widerstand zu erzeugen. Teilnehmende lernen, den Fokus auf die Unterschiedlichkeit der jeweiligen Gedanken und Wahrnehmungen zu legen und deren Bedeutung genauer zu verstehen. Auf diese Weise formieren sich die individuell entfalteten Ideen auf organische Weise zu einer neuen, ausdifferenzierten Konzeption. Auf der Grundlage der vorgestellten Konzeptentwicklungsschritte erfahren Sie wie Sie Prozesse im eigenen Arbeitsumfeld oder bei der Begleitung und Moderation von Teams und Gruppen erlebensbezogen, gleichwütig und partizipativ gestalten können, etwa für Arbeitsgruppen oder die kollegiale Zusammenarbeit, z.B. bei der Entwicklung von Projektideen, Leitbildern, geschäftlichen Konzeptionen, Veranstaltungskonzepten oder Publikationen.

### **Inhalte**

---

**28. Februar,  
1./7. März 2025**

---

- Hilfreiche Denkhaltungen in Gruppen einsetzen
- Denkbewegungen des *Thinking at the Edge* in Gruppen anleiten
- Aktivierendes Interview: Entfalten erster kreativer Ideen und neuer Bedeutungen durch jede\*n Einzelne\*n
- Absolutes Zuhören und Kreuzen als Methodik Erlebensbezogener Inspiration in Gruppenprozessen einsetzen
- Entfaltung von Kernsätzen, Schlüsselbegriffen und Konzeptbausteinen in Gruppen
- Transfer ins eigene Setting: Vorbereitung von Moderationen in eigenen Teams



Online |

# Workshop ECC 5

## Förderung einer kreativitäts- freundlichen Kommunikations- kultur in Teams und Gruppen

---

### *Im freien Gespräch Neues denken*

---

*Wie kann in Teams und Gruppen eine kreativitätsfreundliche Kommunikationskultur etabliert werden, die es ermöglicht, neue Konzepte gemeinsam umzusetzen und einen Umgang im offenen Dialog zu etablieren, der erlebungsbezogene Denkprozesse zulässt und unterstützt?*

## Inneren Freiraum in Teams und Gruppen fördern

In diesem Workshop werden Schritte vorgestellt, mit denen Teams die Elemente einer für sie förderlichen Teamkultur selbst erarbeiten können. Dabei lernen Teilnehmende zunächst erlebungsbezogene Vorgehensweisen kennen, die förderlich sind, um Teams an kreativitätsfreundliche Denkhaltungen und Umgangsformen heranzuführen. So entstehen neue Ideen oftmals im offenen Dialog: hier können Teammitglieder sich ohne vorgegebene Struktur äußern, einander zuhören, Gedanken austauschen und differenzieren. Basierend auf der Methode des Circle Way wird eine minimale Grundstruktur vorgestellt, die dabei hilft, offene Dialoge so zu gestalten, dass ein bewertungsfreier, geschützter Raum entsteht. Die Logbuchmethode hilft dabei, die Gesprächskultur auf Teamebene einzuschätzen und gemeinsam zu reflektieren. Ergänzend lernen Teammitglieder in Reflexionspartnerschaften ihre eigenen Denkhaltungen zu reflektieren. Anhand von Empathierunden lernen Teilnehmende wie sie widersprüchliche und kontroverse Sichtweisen genauer verstehen und differenzieren können. Die Formulierung und Verteilung von Selbststeuerungsaufgaben im Team sorgt für eine nachhaltige Verankerung der Kultur sowie für Transparenz und Eigenverantwortung im beruflichen Alltag. Voraussetzung für ein solche Teamarbeit ist, dass die jeweiligen Teammitglieder ein Interesse an persönlicher Entwicklung mitbringen.

## Inhalte

---

**25./26. April,  
9. Mai 2025**

---

- Rollen und Prinzipien einer kreativitätsfreundlichen Dialogkultur
- Reflexion erlebungsbezogener Denkhaltungen in Teams: Logbuchmethode
- Reflexionspartnerschaften zur Weiterentwicklung des individuellen Kommunikationsverhaltens
- Empathie-Runden zur Förderung empathischen und „generativen“ Zuhörens und Verstehens
- Formulierung von Steuerungsaufgaben zur Verankerung der Kommunikationskultur