

## Von der Kunst des Wahrnehmens

Was nehme ich wahr? Welche Geräusche, Gerüche, Farben und Formen sind da? Und welche Gedanken, Bedürfnisse, Gefühle und Körpersignale bemerke ich? Wohin lenkt mich mein Interesse? Wie weit gehe ich auf andere zu oder lasse sie heran? Wie nehme ich mich und andere wahr und wie andere mich? Wo bestimme ich und wo werde ich gelenkt oder gehemmt?

Wahrnehmung passiert mit allen Sinne, ist aktiv, passiv, bewusst oder unbewusst, selektiv oder ausblendend, nach innen oder nach außen gerichtet. Sich in Bezug auf die eigene Wahrnehmung selbst zu entdecken, ist spannend, macht Freude, kann neue Erkenntnisse bringen und die Sinne verfeinern.

Unterschiedliche Übungen aus einem großen Fundus der Wahrnehmungs- und der Gestaltpsychologie werden gemeinsam ausprobiert. Dabei geht es auch um Themen wie Ambivalenz, Selbstwirksamkeit, Unterstützung, Vertrauen und Lebensfreude. Manche Übungen beziehen sich auf einen selbst, andere auf Menschen und Dinge der Umgebung. Bei diesem Experimentieren ist jeder frei im Erspüren dessen, was auftaucht. Ein vertrauensvoller Umgang der Teilnehmer\*innen miteinander und Verschwiegenheit nach außen bieten Gelegenheit, über die neuen Erfahrungen zu berichten und zu hören, wie andere eine Übung erlebt haben.

### Morgens im Januar 2020

4x Mittwochs vom 8.1.2020 bis 29.1.2020, 9 bis 11 Uhr

Kursnummer **192-55411B**

### Abends im März 2020

4x Dienstags vom 3.3.2020 bis 24.3.2020, 17:30 bis 19:30 Uhr

Kursnummer **201-55411**

Ort: vhs Karlsruhe, Kaiserallee 12e

Kursgebühr: 50 €

Dozentin: Elke Harder, Gestalttherapeutin, [www.elkeharder.de](http://www.elkeharder.de)

**Anmeldung unter [www.vhs-karlsruhe.de](http://www.vhs-karlsruhe.de) oder Telefon 0721 / 98575-0**