

# Supervisionäres Meta-Coaching 2027

Der Präsenz-Workshop am 29. und 30. Mai 2027 in Hamburg, über den Dächern von Altona



## **Gelassenheit kultivieren – die transformative Kraft des Zulassens und Loslassens...**

*Im „Festhalten“ versiegt nicht nur der Fluss des Lebens... es ist oft auch der direkte Weg zum Verlust.*

In einer Zeit permanenter Beschleunigung, globaler Verunsicherung und sich überlagernder Krisen erweist sich das Bedürfnis nach stabilen Bedingungen bzw. Kontrolle und Festhalten oft als Quelle der Erschöpfung. Der Wunsch, Dinge zu lösen, zu ordnen und zu bewältigen, kommt immer öfter an seine natürliche Grenze.

***Was können Menschen selbstwirksam tun, wenn Anstrengung und Wollen nicht mehr ausreichen?***

Die Tür zur Gelassenheit öffnen:

Wie begleite ich andere (und damit auch mich selbst) aus zusammengezogener Fixierung möglichst in eine weichere Haltung? Wie finde ich den Spalt in der Verweigerung und wie öffne ich die Tür zum „Zulassen“ im nächsten Moment – damit es wieder „fließen kann“?

Gemeinsam loten wir praktisch aus, wieviel Potenzial im kunstvollen Loslassen und im mutigen Zulassen liegen können. Es geht darum, Gelassenheit nicht als passives Erdulden, sondern als transformative Aktiv-Praxis zu verstehen und zu leben.

Wir werden folgenden Fragestellungen in lebensförderlicher Weise nachgehen:

- **Die Angst vor dem existenziellen Vakuum im Übergang:** Das Festhalten an alten Mustern dient oft als Abwehr gegen die empfundene Leere und Sinnlosigkeit, die nach einem Loslassen auftauchen kann („Das Bekannte, auch wenn es schmerzt, ist besser als das Unbekannte“). *Die dunkle Nacht der Seele mutig durchschreiten...*
- **Das Trauma des „Nie-Gut-Genug“ und die „Kunst des Genug-Habens“:** Die innere Getriebenheit und das Unvermögen, loszulassen, wurzeln oft in einem grundlegenden Gefühl des eigenen Mangels. Loslassen kann hier als Aufgeben oder eigenes Versagen erlebt werden. Es geht darum, herauszufinden, wie Gelassenheit aus dem Zulassen des ganz persönlichen „Genug“ erwächst. *Suffizienz/ Maßhalten für den Hausgebrauch.*

- **Gelassenheit jenseits oder sogar in der Spaltung:** Psychologisch sind wir oft ein Ensemble von (oft widersprüchlichen) inneren Anteilen. Ein Teil will loslassen, ein anderer klammert verzweifelt. Das „Hin und Her“ dazwischen raubt uns Kraft und Gelassenheit. *Wie Versöhnliches und Ausgleichendes zur Gelassenheit beitragen.*
- **Die Ökologie der Bindungen:** Was bindet mich wirklich – und wofür eigentlich? Loslassen betrifft ja selten nur ein Verhalten oder Objekt, sondern immer auch die damit verknüpfte (oft unbewusste) seelische Bindung oder Loyalität. Wir kümmern uns um die unsichtbaren Verträge und Loyalitäten, die unser Festhalten nähren. Wir trauern bewusst um alte Bindungen, lassen rituelle Verstrickungen los, *um frei zu werden für das Neue.*
- **Die Geduld zur inneren Reife:** Wie lerne ich, dran zu bleiben, wenn sich „Entwickelndes“ nur diffus, latent oder noch undeutlich zeigt? Wenn ich es kognitiv verstehe, aber noch nicht fühle... Kann ich die Geduld und Gelassenheit mit mir selbst bewahren und das Spiel von Zeit, Raum und Inhalten halbwegs genießen? *Gut Ding will Weile haben...*
- **Der Körper als Speicher des Festhaltens:** Von der körperlichen Starre zur fließenden Präsenz. Mentales Festhalten hat immer eine körperliche Entsprechung. Die rein kognitive Einsicht reicht nicht - echte Gelassenheit ist körperliches Erleben. Wir erkunden die Gelassenheit als Vorgestimmtheit, der uns (auch) mehr und öfter unter stressigen Bedingungen zur Verfügung steht. *Gelassenheit verkörpern...*

Fazit: Wie kann ich durch die kunstvolle Praxis von Zulassen und Loslassen die tiefe, nahezu unerschütterliche Qualität der Gelassenheit kultivieren – und diese als grundlegende Kraft für Entwicklung und Wandel im Coaching wie im eigenen Leben freisetzen?

Und wieder erwartet Dich zusätzlich eine kleine Überraschung... 🎁

*„Leicht muss man sein:  
mit leichtem Herz und leichten Händen,  
halten und nehmen, halten und lassen ...*

(Hugo von Hoffmansthal)