Handlungsfähig in Momenten gesellschaftlicher und persönlicher Spannungen

Polarisierung verstehen · Verständigung ermöglichen
Innere Stärke und Stabilität entwickeln · in Zeiten sozialer und persönlicher Anspannung



Illustration: KI-generiert

4.–6. DEZEMBER 2026

Freitag: Einführung 17–18 Uhr · Abendessen · Vortrag 18:30–20:30 Uhr

Wenn Spannungen näher rücken

Gespräche werden schärfer, Positionen verhärten sich. Dieses Wochenende schafft einen praktischen Raum, klar zu bleiben, zuzuhören, Grenzen auszudrücken und auch unter Druck wieder Begegnung möglich zu machen.



KURSLEITUNG

Viktor Bischoff

International erfahrener Trainer und Life Coach für Kommunikation, Präsenz und persönliche Entwicklung. Er verbindet Dialogarbeit mit Körper- und Atemarbeit sowie Meditation und stärkt so Resilienz und innere Stabilität.

Verstehen. Begegnen. Sich innerlich stärken.

Gesellschaftliche Orientierung, praktische Dialogarbeit und persönliche Stabilisierung bilden einen zusammenhängenden Lernweg.

FREITAG, 4. DEZEMBER · EINFÜHRUNG 17–18 UHR · ABENDESSEN · VORTRAG 18:30–20:30 UHR

Polarisierung und Radikalisierung verstehen

Offener Konferenz- und Dialogabend mit fachlichen Impulsen und moderiertem Austausch: Warum verhärten sich Positionen? Wie wirken Angst und Unsicherheit? Welche Bedingungen ermöglichen wieder Verständigung? Der Abend ist kostenfrei.

SAMSTAG, 5. DEZEMBER · PROPALAVER

Vom Urteil zur Begegnung

Wie spreche ich mit Menschen, die anders denken? Erfahrungsorientierte Übungen zu Vorurteilen, Status, Rhetorik und Werten helfen, Wahrnehmung und Bewertung zu unterscheiden, zuzuhören und klar zu sprechen.

SONNTAG, 6. DEZEMBER · INNERE STÄRKE UND STABILITÄT

Dem äußeren Druck von innen her begegnen

Atemarbeit, Körperwahrnehmung, Bewegung, Entspannung und zugängliche Meditation helfen, Stressreaktionen wahrzunehmen und den Handlungsspielraum zu erweitern. Zum Ausklang: ein kleines Konzert mit Musik.

ÜBER VIKTOR BISCHOFF

Er begleitet seit vielen Jahren Führungskräfte, Teams und Menschen in Veränderungs- und Konfliktsituationen, unter anderem für Toyota, L’Oréal und Adecco sowie als Gastdozent an der Cranfield University. Seine Arbeit verbindet Corporate- und Theatererfahrung mit westlicher Körper-, Atem- und Kommunikationsarbeit sowie östlichen Meditations- und Weisheitstraditionen. Er arbeitet in vier Sprachen und mit multinationalen Gruppen.

TEILNAHME UND ANMELDUNG

Freitag: offen und kostenfrei.
Intensivseminar Samstag und Sonntag: 290 Euro, inklusive zwei Mittagessen.
Anmeldung über www.waldhof-freiburg.de.