



## Tiefe Anpassung – Leben in einer kollabierenden Welt

*„Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und uns tief ins Herz schauen, wenn wir von dort ausgehend ehrlich sind, geht es nicht darum, die Menschheit zu retten. Es geht um unseren Mut, zu lieben wie wir nie zuvor geliebt haben.“*

(Skeena Rathor, Extinction Rebellion UK)

Wir leben wahrlich in disruptiven Zeiten. Multiple Krisen (ökologisch, ökonomisch, gesellschaftlich, politisch, spirituell) überschatten unsere Tage und fordern uns radikal in unserem Dasein in der Welt heraus. Wenn wir den Klimakollaps, die Zerstörung des planetaren Ökosystems, das Ende unserer Zivilisation oder gar das Aussterben der Menschen als Möglichkeit nicht mehr ausschließen: was macht das mit uns? Wie können wir uns an eine solch unvorstellbare Situation anpassen – wie können wir sie überhaupt *denken*? Wie sollen wir dann leben? Gibt es Hoffnung? Was können wir tun? Können wir noch etwas tun? Was ist der Sinn des Ganzen?

Diese Fragen treten unweigerlich ins Bewusstsein, wenn uns Verdrängung und Verleugnung der beängstigenden planetaren Situation nicht mehr möglich sind. Die *Tiefe Anpassung* setzt genau hier an: sie gestaltet Räume, in denen Menschen sich gegenseitig darin unterstützen, ihre Gefühle im Angesicht der Krisen anzuschauen, zu spüren und zu teilen. Sie schafft Verständnis für die seelisch-emotionalen Prozesse, die in uns allen sowohl individuell als auch kollektiv wirken und hilft Abwehrmechanismen und Vermeidungsstrategien zu hinterfragen und aufzulösen. So unterstützt sie Menschen bei der Entwicklung neuer Perspektiven und möglicher Handlungsoptionen für sich selbst und für die Welt - im Bewusstsein der kommenden Turbulenzen.

*"It's already too late - and it's never too late"*  
(Charles Eisenstein)

Was Dich im Workshop erwartet:

- Du stellst Dich der Tragödie unserer Welt und allen damit aufkommenden Gefühlen wie Angst, Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut etc. und hast die Möglichkeit, diese mit anderen in einem liebevollen, unterstützenden Raum zu teilen.
- Du erlebst die nährnde und tragende Kraft von Gemeinschaft in schweren Zeiten.
- Du erweiterst Dein Verständnis für die individuell und kollektiv in uns wirkenden Prozesse, Haltungen, Glaubenssätze und kulturellen Identitäten, die uns in unsere Lage geführt haben und erkennst diese auch in Dir selbst.
- Du lernst Möglichkeiten kennen, schwierige Gefühle zu integrieren, weder in lähmende Depression noch in hoffnungsvolle Verleugnung zu verfallen und stattdessen eine präsenste und resiliente Balance zu halten.
- Du sammelst Ideen wie Du liebevoll in unserer kollabierenden Welt wirken und dem Leben dienen kannst, ohne zusätzliches, vermeidbares Leiden zu erschaffen.
- Du hast die Möglichkeit Dich mit Menschen zu verbinden, die wie Du nicht mehr die Augen vor der sich abzeichnenden Katastrophe verschließen und mutig und „hoffnungsfrei“ in diese herausfordernde Zeit gehen wollen.

## Methoden und Inhalte:

- Stufen von Kollapsbewusstsein im Verhältnis zu Verdrängungs- und Verleugnungsstrategien
- „Agenda der Tiefen Anpassung“ nach Jem Bendell (Bewahren, Loslassen, Wiederherstellen, Versöhnen)
- Bewusstmachung und Kompostierung eigener kolonialer Denkmuster
- Elemente aus der „Arbeit die wieder verbindet“ nach Joanna Macy (Verbindung mit uns selbst, mit einander und mit dem Netz des Lebens)
- Impulse u. a. aus Trauerarbeit und Sterbebegleitung, Psychologie, spirituellen Weisheitstraditionen und Philosophie
- Körper- und Ritualarbeit
- Kreative Elemente
- Verbindungsimpulse zu der mehr-als-menschlichen Welt („Natur“)
- Meditation und Reflektion
- Tiefer Dialog im Kreis

## Workshopleitung:



### Claudia Junker

Personal- und Organisationsentwicklerin, Systemische Beraterin (SG), Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten spirituelle Ökologie, Kommunikation und Gruppenprozesse.



### Walter Oelschlaeger

Erzieher, Focusing-Begleiter, zertifizierter Mediator, zertifizierter Beziehungstrainer, Yoga-Kursleiter, Atemkursleiter.

## Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Aussagekräftige (!) Beantwortung der Fragen im Anmeldeformular
- Psychische Stabilität
- Bereitschaft, sich selbst und anderen gegenüber wahrhaftig und verletzlich zu zeigen
- Bereitschaft, die eigenen Gefühle anzuschauen und auch in emotional herausfordernden persönlichen und/oder Gruppensituationen in Verbindung zu bleiben
- Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen
- Anerkenntnis der Teilnahmebedingungen (s.u.)

Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an unserem Kennenlernworkshop zur Tiefen Anpassung, der regelmäßig online angeboten wird: <https://tiefe-anpassung.de/online-angebote.de>

Der Workshop stellt das Grundlagenmodul für unser zukünftiges Seminarprogramm dar.

**Zeiten:** Donnerstag 15:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr

**Termine:** Aktuelle Termine siehe Website: <https://tiefe-anpassung.de/workshops>

**Ort:** Seminarhaus Kapellenhof, Hirzbach 15, 63546 Hammersbach  
<http://www.seminarhaus-kapellenhof.de/>

Hammersbach liegt ca. 15 km von Hanau und ist sowohl mit ÖPNV als auch mit dem Auto gut zu erreichen.

**Anmeldung:** siehe Anmeldelink am Ende dieses Dokumentes

## Teilnahmebeitrag:

Du wunderst dich vielleicht, warum hier kein **Teilnahmebeitrag** ausgewiesen ist. Der Grund dafür ist, dass dieser **von Dir selbst festgelegt** wird. Wir bieten unsere Arbeit im Geiste der Schenkökonomie an. Weitere Info findest Du im Anmeldeformular. Du kannst den Preis für einen vergleichbaren Kurs dieser Qualität zahlen oder Du kannst mehr, weniger oder einen symbolischen Betrag geben. Wir vertrauen dabei auf Dein Urteilsvermögen darüber, welche Art von Verpflichtung Du verspürst und was zugleich Deine finanzielle Situation berücksichtigt.

## Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung (3 Tage)

Die Kosten sind vom Seminarhaus festgelegt. Falls diese Deine finanziellen Möglichkeiten übersteigen, kannst Du Dich direkt an das Seminarhaus bezüglich einer Ermäßigung wenden.

Zelt/Camper	180 Euro
Mehrbettzimmer	210 Euro
Doppelzimmer	225 Euro
Einzelzimmer	240 Euro

Seminarraummiete je nach Zahl der Teilnehmenden zwischen 18 und 27 Euro

Miete Bettwäsche 10 Euro (wenn nicht selbst mitgebracht)  
Handtücher 5 Euro (dito.)

Es gibt vegetarisches/veganes Essen. Etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte bei der Buchung im Seminarhaus angeben.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden während des Workshops vor Ort **in bar** eingesammelt. Zahlung mit ec-Karte u. ä. ist NICHT möglich!

## Teilnahmebedingungen

Mit der **Anzahlung** von mindestens **50 Prozent des gewählten Teilnahmebeitrages** wird die Anmeldung verbindlich und ein Platz im Workshop reserviert. Damit werden die im folgenden formulierten Bedingungen von den Teilnehmenden anerkannt.

Empfänger: Claudia Junker  
IBAN: DE79430609676002663200  
Verwendungszweck: Präsenz-Workshop 2022

Der **gesamte Teilnahmebeitrag** muss bis spätestens **14 Tage vor dem Workshoptermin** auf dem oben genannten Konto eingegangen sein.

## Rücktritt

- Bis 4 Wochen vor dem Termin: Anzahlung wird voll zurückerstattet.
- Bis 2 Wochen vor dem Termin: Anzahlung wird von uns einbehalten, es sei denn, es gibt Nachrücker auf der Warteliste, die den Platz einnehmen können.
- Weniger als 2 Wochen vor dem Termin: Die gesamte Seminargebühr wird einbehalten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittversicherung.

Bei einer Absage des Workshops durch die Veranstalter werden die gezahlten Beiträge in voller Höhe an die Teilnehmenden zurückerstattet.

## Haftung

In dem Workshop können starke Emotionen ausgelöst werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr und auf eigene Verantwortung. Die Teilnahme am Seminar ersetzt keine Therapie. Teilnehmende tragen in

diesem Punkt die volle Verantwortung für sich und die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit.

Das Tagungshaus und die Workshopleitung übernehmen keine Haftung für Schäden, Verluste und Unfälle und werden von allen Haftungsansprüchen freigestellt. Der/die Teilnehmende verpflichtet sich zu einem vertraulichen Umgang mit allen Informationen in Bezug auf den Gruppenprozess und die Teilnehmenden.

### **CoViD-19-Schutzmaßnahmen**

Die jeweils aktuellen amtlichen Maßnahmen sind von allen Teilnehmenden zu beachten. Diese werden von der Leitung vor Beginn des Workshops rechtzeitig kommuniziert.

Unabhängig von den aktuellen Maßnahmen wird jede:r Teilnehmende direkt bei Anreise sowie noch einmal während des Workshops (am Samstag) einen Corona-Selbsttest durchführen. Die Tests werden von den Teilnehmenden selbst erworben und mitgebracht.

### **Datenschutz**

Mit ihrer Anmeldung erklären die Teilnehmenden, dass sie die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen haben und zustimmen, dass ihre Daten zur Bearbeitung der Anmeldung elektronisch erhoben und gespeichert werden. Diese Einwilligung kann jederzeit für die Zukunft per E-Mail an [info@tiefe-anpassung.de](mailto:info@tiefe-anpassung.de) widerrufen werden.

**Anmeldung hier: <https://tiefe-anpassung.de/ws-anmeldung/>**