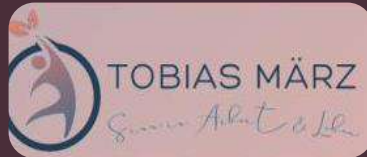


Brennen, ohne auszubrennen

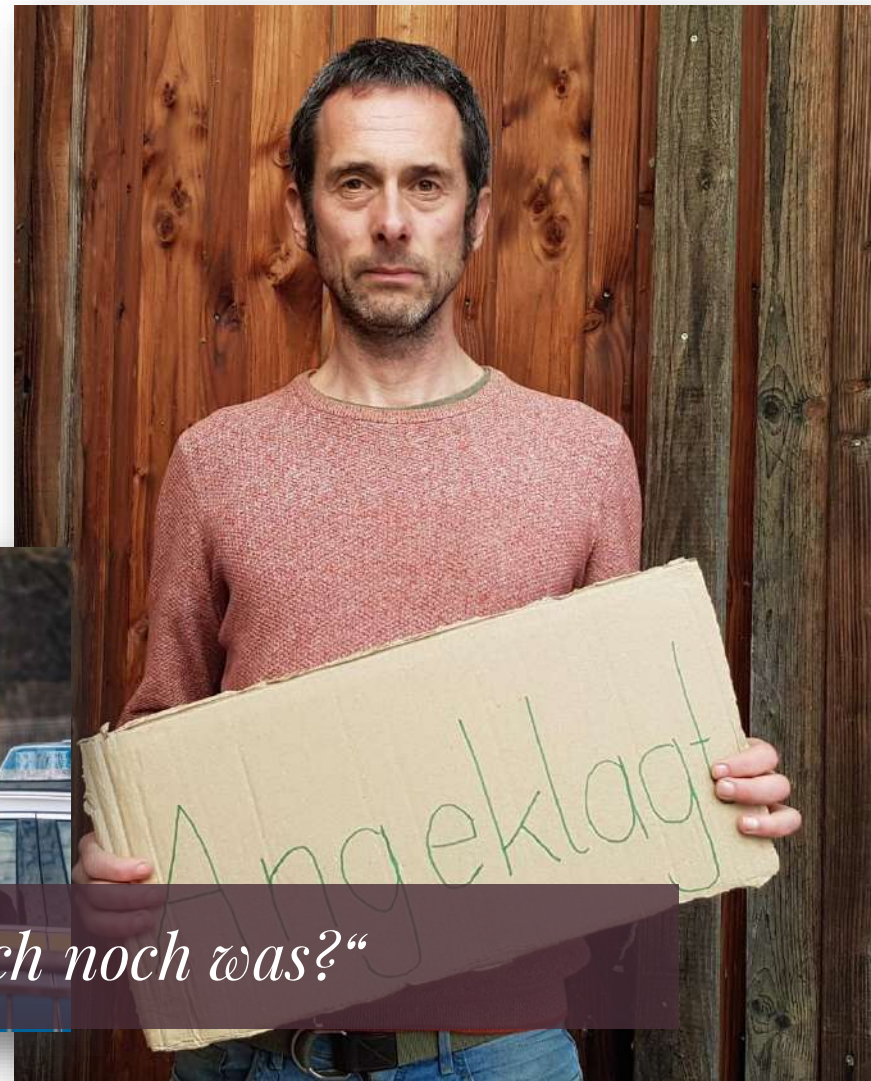
Resilienz, Selbstführung & Konfliktfähigkeit im Gründungsalltag

Impuls für Social Impact Teams · Freiburg





„Bringt das eigentlich noch was?“



Drei Ebenen, auf denen sich's entscheidet



Zugang zur inneren Quelle

vorbeugen



Emotionale Kompetenz

aushalten



Starkes Team

gemeinsam tragen



SÄULE 1 · ZUGANG ZUR INNEREN QUELLE

Innere Freude

5

“The only way is
through a path of inner
transformation.
Only then we can solve
this mess that we
created.”

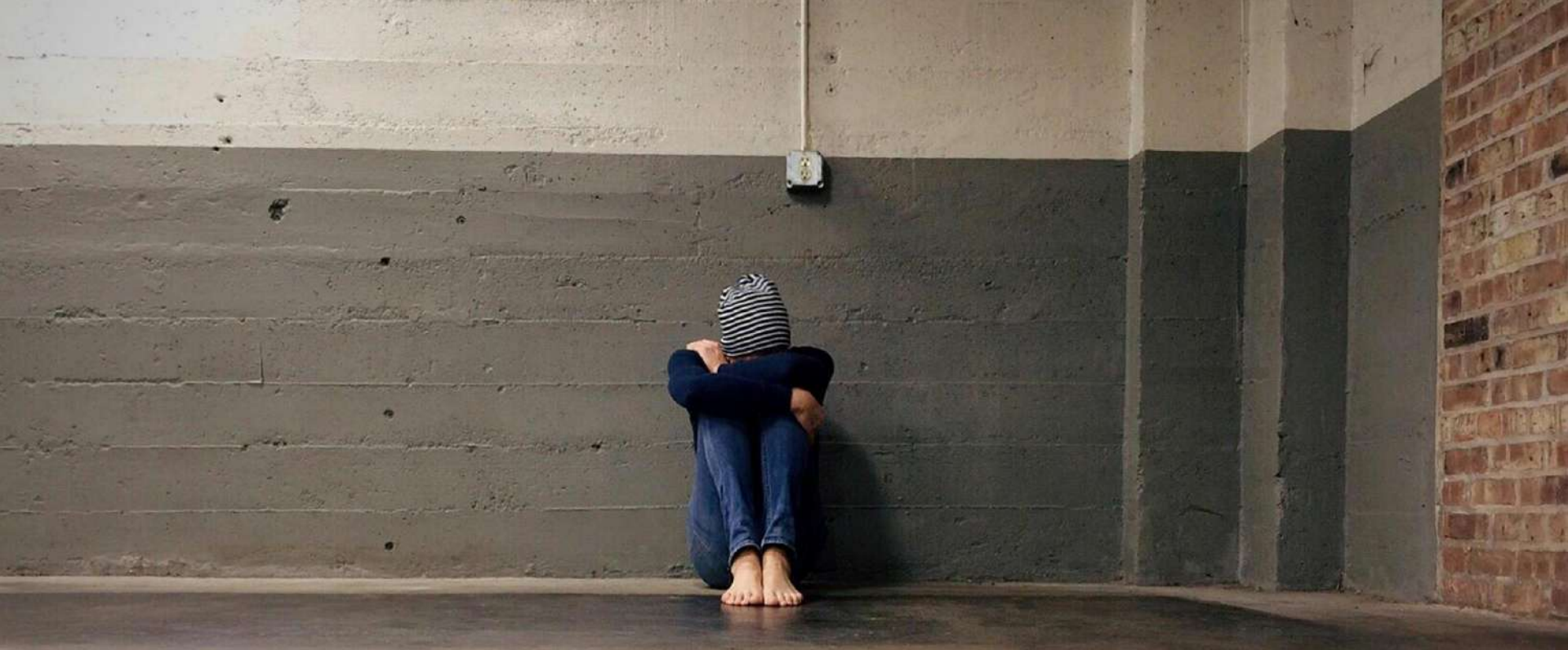
Bart Weetjens, Ex-CEO
APOPO, Wellbeing Project



ÜBUNG · 60–90 SEK.

Kurzmeditation

Gemeinsam mit der Gruppe kurz innehalten.



SÄULE 2 · EMOTIONALE KOMPETENZ

Ohnmacht aushalten

ÜBUNG · 60 SEK. · IN PAAREN

Zuhör-Übung

Eine Person sagt in einem Satz, was sie gerade umtreibt.

Die andere hört nur zu – ohne zu kommentieren oder Lösungen anzubieten.



SÄULE 3 · STARKES TEAM

Dein Team: Mitstreiter und Stütze

Starkes Team – Faktoren



Vertrauen bilden: z.B. Check-in-Runde



Erfolge gemeinsam feiern



Konfliktmanagementsystem...

Konfliktmanagementsystem – 3 Elemente



Eigenverantwortung: Ich spreche Groll aktiv an.



Vorrang & Verfügbarkeit: Ich gebe Klärungsgesprächen Prio.



Konflikt-Beauftragte: Es gibt "Hutträger:innen" für das Thema.

Deine 3 Säulen – dein Werkzeug für morgen



Zugang zur inneren Quelle

Freude in diesem Moment spüren.



Emotionale Kompetenz

Ohnmacht teilen können.



Starkes Team

Konflikte als Chance für
Wachstum.

Welche der drei Säulen brauchst du gerade am meisten?

Danke – und lasst uns weiterreden

Speaking. Seminare. Einzelbegleitung.

Podcast „Interessante Zeiten“

Team-Workshop (1 Tag, Präsenz)

Website: www.tobiasmaerz.de

info@tobiasmaerz.de



Podcast:



Team-WS:



OFFENER KREIS · FREIBURG

Die Spirale der Tiefenökologie

4 Abende nach Joanna Macy



- 1 **Dankbarkeit**
Mi 7. Oktober
- 2 **Schmerz würdigen**
Mi 28. Oktober
- 3 **Mit neuen Augen sehen**
Mi 11. November
- 4 **Vorwärtsgen**
Mi 18. November



mit Tobias März

Jeweils 19 Uhr · Freiburg-Wiehre

tobiasmaerz.de

Beitrag nach Ermessen

Liebe alle,

morgen Abend startet in Freiburg eine neue Reihe: Die Spirale der Tiefenökologie nach Joanna Macy. Vier Abende mit Stille, Übungen und Austausch, für alle, die die Krisen unserer Zeit nicht wegschieben und trotzdem nicht ausbrennen wollen: Engagierte, Berufstätige, Eltern, Lehrer:innen.

📅 Mittwochs 19:00 Uhr: 7.10., 28.10., 11.11., 18.11.

📍 Freiburg-Wiehre, Adalbert-Stifter-Str. 11

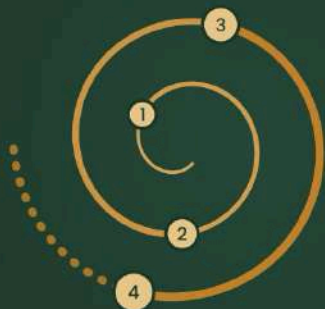
💛 Beitrag nach Ermessen (Richtwert 15–25 €)

✉ info@tobiasmaerz.de

OFFENER KREIS · FREIBURG

Die Spirale der Tiefenökologie

4 Abende nach Joanna Macy



- 1 **Dankbarkeit**
Mi 7. Oktober
- 2 **Schmerz würdigen**
Mi 28. Oktober
- 3 **Mit neuen Augen sehen**
Mi 11. November
- 4 **Vorwärtsgehen**
Mi 18. November



mit Tobias März

Jeweils 19 Uhr · Freiburg-Wiehre

tobiasmaerz.de

Beitrag nach Ermessen