



Webinar

**„Politik ist nichts anderes als Medizin im Großen“ - Rudolf Virchow.
Das etwas andere Haltungstraining zur Steigerung der Immunabwehr.**

16. Mai 2020 von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr und

17. Mai 2020 von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Seminarleiterin: Dr. Stefanie Hanke

**FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG**
Landesbüro NRW

Für uns alle ist die Medizin, die wir in der aktuellen Situation verabreicht bekommen eine bittere Pille. Unser Leben ist geprägt von Homeoffice, Hamsterkäufen und täglicher Pressekonferenz des Robert-Koch-Instituts. Die drastische Einschränkung des öffentlichen Lebens ist dabei eine für unsere Demokratie in jeder Hinsicht einzigartige Erfahrung. Viele Menschen durchleben Gefühle von Ohnmacht und existenzielle Ängste, die durch die Massenmedien geschürt werden. Die Politik diskutiert, ob das Grundgesetz geändert werden soll. Wird die Medizin im Großen zum Totengräber der freiheitlichen Demokratie?

In Zeiten des Pandemie-bedingten social distancing möchten wir mit diesem etwas anderen Intensiv-Webinar die persönliche Nähe in der räumlichen Distanz finden und uns zu Nutzen machen. Das Webinar öffnet einen Raum, um uns folgenden Fragen zu stellen: Wie erfahre ich die aktuelle Situation? Welche Ängste habe ich und was genau lösen diese in mir aus? Werden wir über unsere Ängste manipuliert?

Aus dieser persönlichen Standortbestimmung heraus können wir unsere Haltung in einer demokratischen Gesellschaft stärken. Denn wenn es stimmt, dass jede Krise eine Chance beinhaltet, können wir die aktuelle Krise nutzen, um unsere Haltung zu überprüfen – und uns mit gestärktem Immunsystem den weiteren Herausforderungen zu stellen, die in neuer Form mit Sicherheit nach der Krise auf uns in Politik und Gesellschaft warten.

Wir bieten das Seminar als Webinar an. Da wir mit emotionalen und rationalen Anteilen arbeiten, werden wir stark darauf achten, genügend Pausen zu machen und das Programm partizipativ und abwechslungsreich zu gestalten. Denn Spaß und Freude bleiben die bestimmenden Faktoren für eine gesunde Immunabwehr.

Verantwortlich

Dr. Annika Arnold
Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro NRW
annika.arnold@fes.de
0228-883 721

Bitte anmelden per Link:

WEBINAR

Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zum Webinar.

Datenschutzhinweise: <https://www.fes.de/datenschutzhinweise/>

Programm

16. Mai 2020

09.30 Uhr	Ankommen und Vorstellung Einführung in das Thema – erste Annäherung: eigene Prägungen erkennen
12.00 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14.00 Uhr	Praktische Übung: Bodyscan
14.30 Uhr	Input: wie funktionieren wir? Neurowissenschaftliche Grundlagen
15.00 Uhr	Glaubenssätze erkennen und nutzbar machen
16.00 Uhr	Ende des ersten Webinartages

17. Mai 2020

09.00 Uhr	Ankommen und Begrüßung
09.15 Uhr	Umgang mit schwierigen Emotionen: Haltung für die Demokratie stärken
10.30 Uhr	Praktische Übung zur Grundimmunisierung – eigene Ressourcen erkennen: In welcher Gesellschaft will ich leben? Welche Haltung braucht unsere Demokratie?
13.00 Uhr	Ende des Webinars

Die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) nutzt für ihre Onlineangebote die leistungsfähige Software der US-Firma [www.zoom.us](https://zoom.us). Die technische Infrastruktur von Zoom ist auf US-Servern hinterlegt. Die FES selbst legt im Zoom-System keine Daten von Webinarnehmenden an. Das Anmeldemanagement erfolgt ausschließlich über die FES-eigene Datenbank. Im Sinne von Datensparsamkeit ist es möglich, den Webinarraum mit abgewandelter Namensgebung (z.B. nur Vorname oder Dienststelle) zu betreten. Eine Verpflichtung, die Audio- und Webcam-Verbindung oder die Chat-Funktion zu nutzen, besteht nicht. Für weitere Informationen siehe: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>

