# Mediation meets Meditation –
# Kompakt-Ausbildung zur/zum „zertifizierten Mediator*in“
# von 24.2. bis 16.3.2024 auf La Gomera

*** 120 Stunden-Lehrgang nach ZMediatAusbV[1],**
*** Meditation und Achtsamkeit**
*** - und Urlaub direkt am Meer!**

Dieser Lehrgang bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, drei Herzenswünsche auf einmal zu erfüllen. Einmal das „Mundwerk“ der Mediatorin / des Mediators zu erlernen mit Zertifikat, das die Voraussetzungen des „zertifizierten Mediators“ nach Bundesgesetz erfüllt. Zweitens, täglich Vipassana (stille Meditation) und Achtsamkeit zu praktizieren und in die Konfliktarbeit zu integrieren. Drittens, Raum zu haben für persönliches Wachstum, Entspannung - und Urlaub an einem Traumort am Meer!

**Mediation als Tool zur Konfliktklärung und -lösung**

Kennen Sie das? Zwei Menschen streiten sich und das Problem wird mit jedem Satz größer und komplexer. Sie wollen unterstützen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen – und Sie spüren, dass Sie vielleicht in den Strudel an Vorwürfen, Spannung, Polarisierung eingesaugt werden könnten.
Die Antwort ist: Die eigene Haltung nach innen und außen klären und zunächst Struktur schaffen, damit ein gegenseitiges Zuhören überhaupt möglich ist. Dann, mit dem Kopf und dem Herzen

[1] Zertifizierte-Mediatoren-Ausbildungsverordnung nach dem „Mediationsgesetz“

zuhören: Worum geht es in der Sache, worum geht es den Beteiligten? Vor allem die „Herzensthemen“ für das wechselseitige Verständnis nutzen. Und das Ergebnis in smarte Vereinbarungen gießen. Eigentlich einfach, nur in der Praxis oft hochkompliziert.

Im Lehrgang lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt andere unterstützen können, aus der Konfliktdynamik auszusteigen und in eine Klärungs- und Lösungsdynamik zu kommen. Dies können Sie privat oder am Arbeitsplatz nutzen – oder die Mediation als Dienstleistung professionell anbieten. Mediator*innen werden beauftragt beispielsweise von Paaren, Unternehmen, non-profit Organisationen, Nachbarschaften und Gemeinschaften.

Die Leitung von Mediationsprozessen erfordert von der Mediatorin/dem Mediator eine gute Selbstklärungs- und Reflexionsfähigkeit. Als Teilnehmer*in lernen Sie Ihr individuelles Konfliktverhalten kennen und überprüfen Ihre eigene Wahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und Kommunikation. Das intensive tägliche Training in kleiner Gruppe befördert das eigene Wachstum und die Integration der neuen Fähigkeiten.

Sie erfahren in Theorie und Praxis:

- wie sie einen Rahmen schaffen, der die Einigung unterstützt (Vorbereitung, Auftragsklärung);
- wie sie eine Vermittlung so strukturieren, dass Konflikte schrittweise abgeschichtet werden können;
- wie sie Emotionen und Bedürfnisse nutzen, um belastete Beziehungen zu klären und zu verbessern;
- wie sie Streitende anleiten, ihre eigenen Ziele zu erkennen, die Perspektive des anderen nachzuvollziehen und gegenseitiges Verständnis zu entwickeln;
- wie sie mit den Streitenden aus Optionen nachhaltige Lösungen entwickeln und verbindliche Vereinbarungen erarbeiten.

Die Kursinhalte umfassen: Einführung in die Mediation, Ablauf und Rahmenbedingungen, Verhandlungstechniken und -kompetenz, Gesprächsführung und Kommunikationstechniken, Konfliktkompetenz, Recht der und in der Mediation, Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis.

Die Übungsbeispiele kommen aus dem Beziehungs-, Wirtschafts-, non profit- und Nachbarschaftsbereich. Alle Inhalte werden durch Brigitte Gans vermittelt. Das Rechtsmodul wird vermittelt durch eine juristische Mediatorin. Seminarsprache ist deutsch.

**Was hat Mediation mit Meditation zu tun?**

Meditation hilft, die eigenen Gedanken zu beruhigen und zu fokussieren. In der Regel liegt der Fokus auf dem eigenen Atem. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der eigenen Empfindungen ist in der Mediation eine wichtige Quelle von Information. Als soziale Wesen nehmen wir die Energie des menschlichen Kontakts auf und können diese „lesen“ und in den Vermittlungsprozess einbringen. Ist beispielsweise Enge da, können wir diese am „eigenen Leib“ spüren. Das gelingt dann am besten, wenn die Mediatorin /der Mediator das eigene Erleben jenseits der Worte geschärft hat – eben durch Meditation. So kann die Mediatorin /der Mediator auch dann hilfreich sein, wenn die Mediand*innen keine eigenen Worte finden oder selbst nicht fassen können, „was gerade los ist“.

Mediator*innen sollten wissen, wo sie in Resonanz gehen und wie sie immer wieder zu sich selbst zurückkommen. Hier unterstützt die tägliche Meditationspraxis, die hilft, die Beobachterrolle einzunehmen und sich nicht mit Gedanken und Bewertungen zu identifizieren.

**Welchen Abschluss kann ich erwerben?**

Zum Lehrgang gehört ein zweitägiges Rechtsmodul, das im Anschluss über zoom mit der Juristin und Mediatorin Stefanie Wagner durchgeführt wird.

Die Ausbildungsleiterin stellt am Ende eine Bescheinigung über den erfolgreich absolvierten Lehrgang nach ZMediatAusbV aus, wenn folgende Anforderungen erfüllt wurden:

- Vollständige Teilnahme an der Ausbildung (Lehreinheiten von 24.2. – 16.3.2024 auf La Gomera, Online-Seminar am 19./20.04.24)
- Teilnahme an den Rollenspielen, die im Rahmen dieser Ausbildung stattfinden

Für den vollständigen Abschluss ist nach ZMediatAusbV eine Einzelsupervision im Anschluss an eine als Mediator oder Co-Mediator durchgeführte Mediation nötig. Die Supervision ist innerhalb eines Jahres durchzuführen. Dies ist für 100 Euro Aufpreis über Zoom bei der Ausbildungsleiterin möglich. Die Ausbildungsleiterin stellt eine ergänzte Bescheinigung über den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung nach ZMediatAusbV aus, wenn der Nachweis der Supervision bei ihr eingereicht wurde.

**Seminarort: Die Finca Argayall auf La Gomera**

Unterstützt wird das Lernen und Wachsen von der paradiesischen Umgebung der Finca Argayall. Am Rande des Valle Gran Rey gelegen ist die Finca Argayall der ideale Rückzugsort in üppiger Natur. Wir leben in kleinen Gartenhütten oder Zimmern inmitten des üppigen, duftenden Gartens. Die Mahlzeiten der vegetarischen Vollpension (Gemüse/Obst meist bio aus dem eigenen Garten) werden gemeinsam auf einer Terrasse unmittelbar am Atlantik eingenommen. Wer möchte, kann das Meditations- und Yogaangebot der Finca wahrnehmen.
Die Elemente am Platz sind hier gewaltig und pur: Der schwarze Lavastein, der brausende Atlantik, der klare Sternenhimmel und die kanarische Sonne unterstützen Klärung und Neuorientierung in der neuen beruflichen Rolle.

Die Finca Argayall ist eine Gemeinschaft mit liebe- und achtungsvoll geführter Beherbergung. Seit einem Erdrutsch ist sie nur über das Meer zu erreichen und dadurch der ideale Ort für Konzentration, Innenschau, Transformation, gesunden Lebensstil und Gemeinschaft. Auf dem Gelände der Finca ist Platz zum Rückzug – am Meer, im Garten, in der Argayall-Schlucht, in fußläufig erreichbaren Buchten. Die Lehreinheiten finden in der Buddha-Hall statt inmitten des üppigen Gartens, ohne Tische und in der Regel mit analogen Lehrmethoden.

**Struktur und Organisation**

**Tagesstruktur**

| | |
|---|---|
| 7.00 Uhr – 7.45 Uhr: | Vipassana (stille Meditation, empfohlen) |
| 9.00 Uhr | Frühstück + freie Zeit |
| 10 – 13.30 Uhr | Mediationsausbildung |
| 13.30 Uhr | Mittagessen + freie Zeit |
| 17 – 19.30 Uhr | Mediationsausbildung |
| 19.30 Uhr | Abendessen + freie Zeit |

*8 Uhr und 16 Uhr: Möglichkeit zur Teilnahme am Meditations- und Yogaprogramm der Finca Argayall*

*Abendprogramm der Finca möglich*

*2 Tage ohne Lehrgang für Ausflüge, Wanderungen, Integration…*

ANREISE (Flug nach Teneriffa Süd, Fähre nach La Gomera, Bus ins Valle Gran Rey) ist selbständig zu organisieren – Anreiseinformationen stelle ich bei Anmeldung gerne zur Verfügung, Anreisetag ist der 24.02.24, Abreise am 16.03.24.

RECHTSMODUL: am 19./20.04.24, 9.00 – 17.30 Uhr, Vortrag und Übungen, über zoom.

**PREISE:**

LEHRGANG: 1.900 Euro (Kompaktkurs auf Gomera und online-Rechtsmodul).

FINCA-PACKAGE 20 Tage je nach Zimmerkategorie inklusive vegetarischer Vollpension: Im Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad (GB) 1.140 Euro, im Einzelzimmer GB 1.520 Euro, Gartenhütte Doppelbelegung 1.220 Euro, Einzelbelegung 1.660 Euro; Zimmer mit eigenem Bad möglich (Zimmervergabe erfolgt durch die Ausbildungsleitung nach Anmeldung und Einzahlung des Kursbetrages – keine Direktbuchung). Die o.g. Preise sind von 2023, können sich noch leicht verändern.

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 14 TN + Assistenz

**Anmeldung und nähere Infos**:
Brigitte Gans; Fon 0160/560 38 23; gans@cfmm.de, www.cfmm.de

Finca Argayall: www.argayall.com

**Lehrgangsleitung**

**Brigitte Gans**

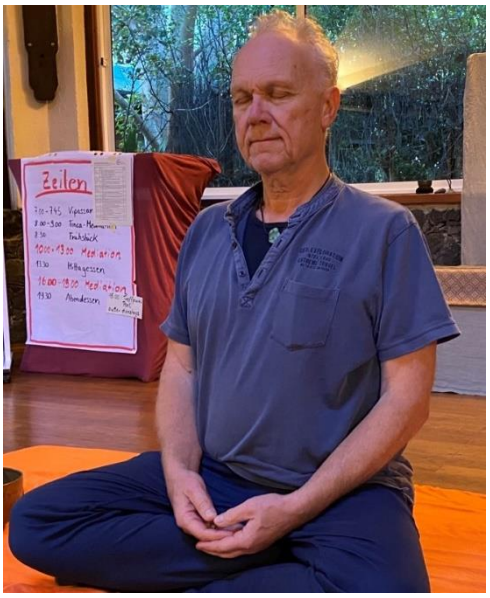
Mediatorin BM/NCRC

Ausbilderin BM

Supervisorin DGSF

Yogalehrerin RY200

Brigitte Gans ist Mediatorin seit 1995 (lizensiert nach NCRC San Diego und Bundesverband Mediation BM) und Ausbilderin für Meditation seit 25 Jahren (Lizensierung durch den Bundesverband Mediation seit 2008).
Als „Mediatorin der ersten Stunde“ hat sie die Entwicklung der Mediation in Deutschland mitgestaltet. Ihr Schwerpunkt lag zunächst bei Mediationen im öffentlichen Bereich, v.a. Planungsverfahren und multi-party-Mediationen. Später bildete sich als zweiter Schwerpunkt Mediation in Wirtschaft und Arbeitswelt heraus.
Brigitte Gans ist Gründerin des Centrum für Mediation und Moderation CMM (www.cfmm.de) und von AKIM, Allparteiliches Konfliktmanagement in München bei der LH München (www.muenchen.de/akim). Aktuell ist sie Mediatorin und Moderatorin im öffentlichen, Wirtschafts- und non profit-Bereich, Trainerin für Kommunikation und Konflikte.
Als Ausbilderin des Bundesverbands Mediation BM bildet sie seit 1995 Mediator*innen aus und leitet Lehrgänge, u.a. für die ARGE Bildungsmanagement Wien, die IHK München und Oberbayern, die European Business School Oestrich-Winkel. Sie supervidiert Güterichter*innen der bayerischen Sozial- und Arbeitsgerichte.
Als systemische Supervisorin und Coach (DGSV) begleitet sie Gruppen und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen.
Seit 2014 intensive Fortbildungen und Assistenz in Körperarbeit. Yogalehrerin RY200.




**Trainer für Meditation und Achtsamkeit**

**Jochen Glogau**

Lehrer für Achtsamkeit und MBSR

Zertifizierter Mediator

Körpertherapeut (Osho Multiversity)

Tischlermeister

Jochen Glogau ist zertifizierter Lehrer für Achtsamkeit und MBSR nach Jon Kabat-Zinn (ZEB Nürnberg, Gerd Metz).

Seit 35 Jahren eigene Erfahrungen und Fortbildungen, u.a. in Bioenergetik nach Alexander Lowen, versch. Meditationsretreats und -techniken (Vipassana, Osho Meditationen u.a.), Yoga, Reiki Einweihung (1. Grad), BioDanza, Holotropes Atmen nach Stanislav Grof, Seelenmatrix nach Varda Hasselmann, Shiatzu (ESI)

Zertifizierter Körpertherapeut für Rebalancing (Osho Multiversity, Poona, Indien) seit 1995.

Im Grundberuf selbstständiger Tischlermeister in eigener Werkstatt.

**Trainerin des Rechtsmoduls**

**Dr. Stefanie Wagner**

Promovierte Juristin und Rechtsanwältin

Mediatorin

Supervisorin

www.mediation-wagner.com

Stefanie Wagner ist promovierte Juristin und selbstständige Rechtsanwältin mit Schwerpunkt Familienrecht. Nach ihrer Tätigkeit in der Industrie eröffnete sie 1999 ihre eigene Kanzlei und bildete sich bei Eidos Projekt München zur Mediatorin aus. 2005 folgte die Supervisionsausbildung bei Hannelore Diez und seit 2013 die Ausbildung in Cooperativer Praxis www.cooperative-praxis.de. Seit 2008 ist sie Lehrbeauftragte der Katholischen Stiftungshochschule München.

Stefanie Wagner engagiert sich ehrenamtlich für die Mediation bei der Stelle für Gemeinwesenmediation SteG der LH München und bis 2018 im im Vorstand der MediationsZentrale München www.mediationszentrale-muenchen.de

**Feedback einiger Teilnehmer*innen des Kurses 2023**

„Hier ist jeder Tag mein Lieblingstag!“ (Lisa H.)

„Ich kann den Kurs uneingeschränkt empfehlen Ich habe viel erlebt von vielen Coaches, aber diese Ausbildung war outstanding.“ (Timo A.)

„Ein einzigartiges Angebot, um in die Welt der Mediation und des persönlichen Wachstums einzusteigen. Eindeutige Empfehlung mit Suchtgefahr.“ (Benedikt W.)

„Hochinteressante, intensive und toll gemachte Ausbildung zum Mediator in herrlicher Umgebung. Durch die Kombination aus Mediation und Meditation und großartiger Anleitung auch eine Reise zu mir selbst.“ (Andreas L.)

„Die Inhalte sind mir auch außerhalb der Mediation im privaten und geschäftlichen Bereich dienlich. Danke, für die vielen Beispiele aus der Mediationspraxis und die Demonstrationen als Inputs ohne PowerPoint. Lernort, Flipcharts, Sitzkreis: So macht Lernen besonders Spaß! Auch die breite Palette an Inputs aus dem MBSR gefiel mir sehr. Jochens Stimme eröffnet Zugang in höhere Sphären : -) Ihr hattet so viel Freude und die wurde auf uns übertragen.“ (Lukas F.)

„Die Ausbildung war für mich ganzheitliche Bildung. Ich nehme für mich mit, dass es sich lohnt, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, sich darauf einzulassen. Für mich war entscheidend, so eine geniale Dozentin wie dich, Brigitte, zu haben.“ (Gabriele B.)

„Danke, danke, danke. Es war eine persönliche Bereicherung und wahnsinnig toll.“ (Dirk G.)

„Die Intensiv-Ausbildung zur Mediatorin auf La Gomera kann ich uneingeschränkt empfehlen! Beste Gelegenheit für professionelles als auch persönliches Wachstum in traumhaft schöner Umgebung!“ (Lena L.)

„DANKE einfach für diese unglaublich bereichernde Zeit. Ihr seid ein tolles Team!“ (Lara R.)