

Jänner 2021

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir hoffen, dass Sie / Ihr trotz oder gerade wegen der Pandemie mit Zuversicht das Jahr 2021 beginnen könntet, und dass Ihr, Eure Familie oder Freunde bisher gesund geblieben seid.

Die berufliche und die private Situation wird durch die Pandemie weiterhin stark beeinflusst. Für manche stellt das eine große Herausforderung dar, die mit Unsicherheit bis hin Angst verbunden ist, für andere ist die unfreiwillige Entschleunigung eine willkommene Möglichkeit, das bisherige Tun zu reflektieren und das eine oder andere zu korrigieren. Wir alle sind herausgefordert, achtsam mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen. Dass wir Achtsamkeit trainieren können, ist für mich die beste Begleiterscheinung der Pandemie.

Das Online-Meeting im November war eine gute Möglichkeit, wieder in Kontakt zu kommen und eines unserer Kernbedürfnisse zu befriedigen. Ich erlebe Online-Meetings inzwischen als ein weiteres mögliches Tool und nicht als „Notnagel“ oder schlechtere Alternative. Im Gegenteil, ich komme plötzlich mit viel mehr Kolleginnen und Kollegen ins Gespräch. Vermutlich wird der digitale Kontakt auch nach der Pandemie weiter genutzt werden - trotz aller Freude durch persönliche Begegnungen.

Mit dem Newsletter möchten wir in Kontakt mit Euch bleiben und Zuversicht zum Ausdruck bringen.

### **Jetzt zu den News:**

> das von einigen gewünschte Webinar „Online-Mediation“ findet, wie Euch bereits mitgeteilt, am **12.2.21 von 15-17Uhr** statt. Hier der Link zum einwählen:

<https://zoom.us/j/94588088471?pwd=ZGRQU09vV2NGZU55RTI4eIVtY0dwdz09>

> Ich möchte Euch ein kürzlich erschienenenes Buch empfehlen: Noa Zanolli „Vom guten Umgang mit Differenzen - Mediatives Denken“ Wolfgang Metzner Verlag.

"Dieses Buch eignet sich als kleiner Begleiter oder als kleines Geschenk für jedermann, der im Umgang mit Differenzen einen anderen Weg einschlagen möchte, als den des Streits. Es zeigt uns, wie wir gegenseitiges Verstehen lernen können und wie ein Kaleidoskop von Möglichkeiten entsteht, wenn man persönlichen Bedürfnissen, Ängsten und Anliegen (den eigenen und denen Dritter) auf den Grund geht. Dieses »mediative Denken« führt auch zu Antworten auf zwei grundlegende Fragen, die uns alle beschäftigen: Wer wollen wir sein? Wie wollen wir leben?"

Ich habe Noa Zanolli vor vielen vielen Jahren persönlich kennengelernt und sie war es, die mich angeregt hat, in den hiesigen Schulen (bei mir im Landkreis) Mediation einzuführen - vor fast 20 Jahren. Es ist ein kleines feines Buch: für uns Profis eine gute Zusammenfassung, für Neulinge eine gute Einführung.

> Die »Big Five« der Konfliktbearbeitung - Teil 1 *Ein Diskurs über Grundsätze und Prinzipien* - und Die Big Five der Konfliktbearbeitung (Teil 2) *Eine dialektische Entstehungsgeschichte*, Dr. Birgit Keydel in: Mediation aktuell von Oktober und November 2020. In diesen beiden Artikeln fasst B.K. zusammen, wie es zu diesem Buch gekommen ist und auch den Inhalt. Sie hat 5 Mitautorinnen.

Im Spektrum der Mediation 2017 findet ihr auch Artikel dazu.

> Ein Zoom-Vortrag zum Thema Achtsamkeit, die nicht nur privat sondern für uns auch als Mediatoren relevant ist. 30.1.21, 16:30Uhr, Doppel-Vortrag mit Prof. Richard Davidson & Dr. Britta Hölzel unter dem Motto: Gedanken bergauf! Tickets gibt es hier

<https://www.eventbrite.at/e/achtsamkeitsforum-richard-davidson-britta-holzel-gedanken-bergauf-tickets-118826383913>

> Ein Online-Kongress am 20.2.21 „Hope and optimism“ u.a. mit dem Pionier der Positiven Psychologie. Vermutlich nicht nur gut für die aktuelle Situation. Anmeldung [akjf.at](http://akjf.at)

> Webinar „Die Kinderexpertin in der Mediation oder im CL-Verfahren“, 28.1.21 von 12:30 -14:00Uhr, das halte ich , vielleicht mag die eine oder der andere teilnehmen, den Link schicke ich gerne nach Anmeldung per Mail : [g.woelke@simt.at](mailto:g.woelke@simt.at).

> mvö Meeting: das nächste Zoom-Meeting wird wie vereinbart ohne Mini- Fortbildung sein, einfach in Kontakt kommen und austauschen, was uns bewegt oder wir bewegen wollen. Wir schicken Euch rechtzeitig den Link.

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Vorstandteams sendet

Trudel

Dipl.Psych. Gertrud Wölke  
Psychotherapeutin, Supervisorin ÖVS  
Mediatorin BMJ/mvö

CL/CP-Professional  
SIMT  
Johann- Wolfstr.13  
5020 Salzburg  
Mobil A: +43 676 71 45 721  
Mobil D: +49 175 52 94 529  
[www.simt.at](http://www.simt.at)  
[www.konfliktklärung.at](http://www.konfliktklärung.at)