

# Mediation und Meditation

zwei Standbeine der Konflikttransformation

**WEITERBILDUNG** für Fachpersonen  
aus den Bereichen: Mediation,  
Supervision, Beratung und Coaching

**Termin** 29.08.2025 10.00 Uhr - 31.08.2025 13.00 Uhr  
**Team** Christine Knappert, Willibald Walter  
Heinz Widmer, Freddy Amend  
**Ort** Mattli Antoniushaus  
6443 Morschach



## Thema und Inhalte

### Aus Angst wird Mut

„Ich lernte, dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst ist, sondern der Triumph über sie. Der mutige Mensch ist nicht derjenige, der keine Angst hat, sondern derjenige, der diese Angst besiegt.“ (Nelson Mandela)

#### Anregende Fragen dazu sind:

- Welche Funktion hat Angst unserer Einschätzung nach?
- Welche Ängste nehmen wir bei uns, beim Gegenüber und anderen Menschen dem Kollektiv wahr?
- Aus Angst wird Mut - zwei Seiten einer Medaille?
- Womit sind die Wege des Muts gepflastert?
- Wie kann ein Weg der Transformation praktisch aussehen?

## Rahmenbedingungen

- Gruppengrösse** 12 bis 23 Teilnehmende
- Zeiten** Freitag 10:00 - 22:00 Uhr, Samstag 09:00 - 19:00 Uhr, Sonntag 09:00 - 13:00 Uhr
- Besonderes** Samstagabend: prozessorientierter Inhalt ab 20.00 Uhr (Teilnahme freiwillig)
- Voraussetzung** Eine Ausbildung in den Bereichen Mediation, Beratung, Supervision, Coaching und eine systemische Grundhaltung.
- Verpflegung** Morgen-, Mittag- und Nachtessen sind bei Übernachtung mit Vollpension inklusive. Externe Gäste können das Essen separat buchen. Im Kurspreis sind Getränke plus Zwischenverpflegung in der Morgen- und Nachmittagspause. Alle anderen Konsumationen gehen zu Lasten der Teilnehmenden.
- Übernachtung** Direkt am Kursort Mattli auf Eigenbestellung mit Vollpension.  
Ein Zimmerkontingent ist reserviert.  
Info über den Kursort, Preise, Zimmer, etc unter: [www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch).
- Kosten** CHF 690. — ohne Rabatt  
CHF 640. — bei Frühbuchung bis Ende Mai 2025
- Anmeldung** Unter [www.mediation-meditation.ch](http://www.mediation-meditation.ch) oder per Email [kontakt@mediation-meditation.ch](mailto:kontakt@mediation-meditation.ch).  
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit allen Zusatzinformationen.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an den Kurs-Organisator Freddy Amend **076 349 11 55**

# Mediation und Meditation

zwei Standbeine der Konflikttransformation

**WEITERBILDUNG** für Fachpersonen  
aus den Bereichen: Mediation,  
Supervision, Beratung und Coaching

## Motivation für den Anlass

*“Man muss nicht frei von Angst sein. In dem Moment, wo du versuchst, dich von Angst zu befreien, erzeugst du Widerstand gegenüber der Angst. Widerstand in jeglicher Form bringt die Angst nicht zum Verschwinden. Was vielmehr vonnöten ist - anstatt wegzulaufen, zu kontrollieren, zu verdrängen oder irgendeine andere Form von Widerstand zu zeigen -, ist, die Angst zu verstehen.”* Krishnamurti: Der Flug des Adlers

Wir leben in einer Zeit großer Herausforderungen und Verunsicherungen. Das kann auf uns alle sehr beängstigend wirken. Mensch zu sein, bedeutet Angst zu kennen.

Dieses Gefühl, das uns oft lähmt, zurückhält, unser Selbstwertgefühl angreift, was uns wütend macht oder uns verstummen lässt. Die Welt, in der wir heute leben, konfrontiert uns mit globalen Grausamkeiten, die in jedem Moment stattfinden. Internet und soziale Netzwerke liefern sie uns frei Haus, damit werden Sie uns bewusster als je zuvor, und schnell kommt das Gefühl auf, dass wir nichts tun können. Unsere Sorge um die Zukunft der Welt kann sich in Kombination mit einem mangelnden Vertrauen (auch in uns selbst) so anfühlen, als hätten wir keine Kontrolle und wären all dem gegenüber machtlos ausgeliefert.

Angst hat das Potenzial, unsere Entwicklung zu behindern, wenn wir nichts dagegen tun. Was wäre, wenn wir unsere Angst als Treibstoff nutzen würden, wieder Vertrauen in unsere eigenen inneren Fähigkeiten zu gewinnen und lernen, mit Mut und ganzer Kraft diese Angst zu überwinden und die dafür verantwortliche Situation zu transformieren. So könnte Angst eine sehr wertvolle Quelle für Veränderungen in uns selbst und im Aussen sein und uns wieder gewonnene Handlungsfähigkeit bringen.

Angst zeigt uns, was uns wichtig ist und Mut lässt uns und genau dorthin gehen. Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Mut heißt zu handeln, obwohl die Angst da ist. Mut bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und darauf zu vertrauen, dass wir uns weiterentwickeln können.

Denn erst, wenn aus Angst Mut wird, wird aus Verunsicherung Freiheit, aus Hilflosigkeit Stärke und aus Stillstand ein Schritt nach vorne.

Wir freuen uns darauf, genau dieses Experiment mit euch zu wagen und sind sehr zuversichtlich, dass uns das gemeinsam mit Freude und Wohlwollen sehr gut gelingen wird.

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für Mediator\*innen und weitere Fachpersonen, die mit einer systemischen Ausbildung und Haltung unterwegs sind. Unsere bisherige Erfahrung hat uns gelehrt, dass das gemeinsame vertiefende Forschen und Erkunden zeitgemäßer Themen in achtsamer und liebevoller Umgebung einen Resonanzraum schafft und transformative Entwicklungsprozesse sowohl individuell als auch darüber hinaus angestoßen werden können.

## Team

### ● CHRISTINE KNAPPERT

Mediatorin und Ausbilderin für Mediation, NLP Master-Practitioner, Traumafachberaterin, Ausbildung in Psychosynthese, Teacher in Mindful Self Compassion (MSC), Grundkenntnisse und Praxis der buddhistischen Psychologie, langjährige Meditationserfahrung.



### ● HEINZ WIDMER

Langjährige Führungserfahrung, Mediator, Ausbildungen als Kursleiter in Autogenem Training, in Meditation und Mentaltraining, mehrjährige Erfahrung in Coaching und Consulting, Kenntnisse der buddhistischen Psychologie mit mehreren Retreats in Asien



### ● WILLIBALD WALTER inmedio

Mediator und Ausbilder für Mediation (BM), Systemische Organisationsentwicklung, Führungscoach, Begleiter von Konflikttransformations-, Dialog- und Versöhnungsprozessen, Gender- und Gewaltforscher, Fachkraft für Prävention und Intervention.



### ● FREDDY AMEND

Supervisor- Coach- Organisationsentwickler bso, Ausbilder FA, Sozialagoge, Informatiker. Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Themenzentrierter Interaktion, Mediation. Prozessorientierte Begleitung und Entwicklung von Gruppen und Teams.

