

Persönliche Souveränität stärken

– durch das ZwischenRaum®- Konzept / Tragwerkstage

Es gibt Momente, ja manchmal sogar längere Phasen im Leben, in denen es uns gelingt, das eigene Leben ruhig und selbstbestimmt zu gestalten. Das bedeutet, innerlich gelassen und elastisch zu bleiben, selbst dann, wenn wir durch äußere Umstände und innere Quälgeister (z.B. Selbstvorwürfe und Selbstzweifel) aus der Bahn geworfen werden. Wir können dann selbst in seelischer Not und manchmal sogar bei existenzieller Bedrohung noch selbstsicher und situationsangemessen agieren und reagieren.

Was uns dabei hilft – uns aber nur selten bewusst wird – ist der richtige Umgang mit unseren inneren Räumen. Genauer gesagt: Ob es uns gelingt, uns innerer Räume zu bedienen, die wir „**ZwischenRäume**“ nennen. In ihnen und durch sie entscheidet sich, ob wir die in uns aufkommenden Spannungen automatisch an andere Menschen weitergeben, ob sie sich in wiederkehrenden Gedankenspiralen in uns festzusetzen, ob wir flüchten müssen oder standhalten können.

An sieben Seminartagen im Jahr sind es vor allem Fragen bezüglich Erwerb oder Verlust unserer inneren Souveränität, mit denen wir uns intensiv beschäftigen werden. Das erprobte Werkzeug hierfür sind sog. „ZwischenRaum-Tragwerke“, in denen durch ein vertrauensergzeugendes Miteinander eine ganz spezielle Atmosphäre entsteht. Durch sie öffnen sich in uns selbst und im Umgang mit anderen TeilnehmerInnen neuartige Spiel- und Handlungsräume. Sie führen zu größerer emotionaler Beweglichkeit, mehr innerer Sicherheit und stärkerer Resilienz in herausfordernden Situationen.

Als Menschen, die sich beruflich und privat um gute Ergebnisse bemühen, werden wir ständig erdrückt von den vielen Verpflichtungen, sind eingespannt in ein Korsett vorgegebener Strukturen. Die **Tragwerkstage** bieten Zeit und Raum für energiespendende Resonanzerlebnisse in sicheren Schutz- und Transformationsräumen.

In den ZwischenRaum-Tragwerken geht es um neuartige Formen des Umgangs mit Spannungen – kurz gesagt: Um souveränes Spannungs- und Energiemanagement durch den kompetenten Umgang mit „ZwischenRäumen“ und den energiespendenden Aufenthalt in ihnen.

Theoretisch erlernen die TeilnehmerInnen die Grundlagen von „ZwischenRaum-Kompetenz“. Praktisch erproben sie souveränes Denken und Handeln an sich selbst und experimentieren gemeinsam mit anderen im Setting ihres Tragwerks.

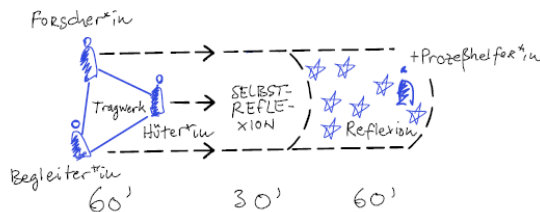
Wie? Durch spezifische Formen des Fragens und Antwortgebens, des Begleitens anderer durch Nutzen und Hüten der ZwischenRäume.

Souveränität – nachhaltig, Schritt für Schritt – zu erlangen, gelingt dann auch außerhalb der Tragwerke. Manchmal geht das ganz von selbst, oft auch mit Hilfe praktischer Übungen: für uns allein, im Beziehungs- und Familienalltag und immer wieder bei der Bewältigung spannungsgeladener beruflicher Herausforderungen.

WIE laufen die Tragwerkstage ab?

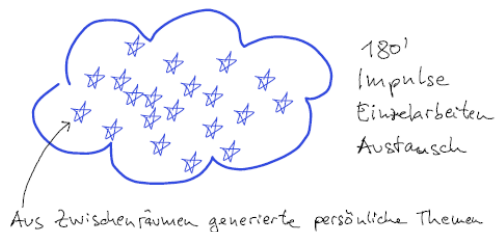
Vormittag

Jedes Tragwerk samt Prozesshelfer*in, hat einen eigenen Raum.



Nachmittag

Alle zusammen in einem Raum



Vormittags arbeiten die „Tragwerke“ à drei Personen je in einem eigenen Raum. Begleitet werden sie dabei von einer/ einem eigenen ProzesshelferIn mit Zwischen-Raum-Kompetenz und Coachingerfahrung. Schwerpunkt für eine volle Stunde ist hierbei das Thema jeweils EINER Person, die von den anderen beiden Personen begleitet wird. (Rollen sind von Treffen zu Treffen rotierend.) Das Thema betrifft in der Regel etwas, wo die Person sich mehr Souveränität wünscht.

Nachmittags treffen sich alle (maximal 12) zur gemeinsamen Vertiefung von Themen. Diese werden von der Leitung angeboten, können aber auch aus den Fragen und Antworten der TeilnehmerInnen entstehen.

Fragen lieben lernen

Es geht also darum, sich bei der Suche nach Souveränität auf die eigenen Fragen einzulassen, ihren Wert zu entdecken und bewusst mit ihnen zu leben. Getreu der Weisheit Rilkes („Brief an einen jungen Dichter“ 1903): „zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben.“

Als zentrales Werkzeug haben wir – der Diplom-Psychologe Rainer Pieritz und Dr. Theresia Tauber – dazu das „**ZwischenRaum©-Tragwerk**“ entwickelt, das oben schon beschrieben wurde. Der bewusste Aufenthalt in ZwischenRäumen stärkt unsere Souveränität. Selbsterkenntnis, Selbstwirksamkeit, innere Ruhe und Lebendigkeit nehmen zu. Verständigung wird möglich, auch wenn gegensätzliche Sichtweisen im Raum stehen. Dieses Vorgehen ähnelt einer möglichen „Urform der Demokratie“.

TERMINE Tragwerkstage (2026/2027)

München: 03.10., 07.11., 05.12.2026, 16.01., 27.02., 10.04., 05.06.2027 (Sa-Gruppe, Rainer Pieritz),
04.10., 08.11., 06.12.2026, 17.01., 28.02., 11.04., 06.06.2027 (So-Gruppe, Theresia Tauber)

Basel: 26.09., 31.10., 28.11.2026, 09.01., 20.02., 03.04., 12.06.2027 (Sa-Gruppe, Rainer Pieritz)

Die Teilnahme an 6 von 7 Tagen ist verpflichtend für Zertifikat „**Tragwerks-ExpertIn (IKL)**“

Teilnehmerpreis pro Tag: EURO 145.00 / CHF175.00 (inkl. Raummiete anteilig)

Man kann später auch ein zweites Jahr oder zusätzliche Workshops (auch in Italien) buchen.

Wer möchte, kann sich die Tragwerkstage als Teil einer Weiterbildung zum zertifizierten „**ZwischenRaum-Konfliktmanager (IKL)**“ anerkennen lassen. Diese Weiterbildung wird vom „**Institut für Konfliktmanagement und Lebensgestaltung**“ in München und Basel angeboten und durch einwöchige ZwischenRaum-Werkstätten ergänzt. Sie umfasst 250 Stunden und dauert ca.2 Jahre.

ANMELDUNG bei:

Dipl.-Psych. Rainer Pieritz, Zentnerstr. 19 im Hof, 80798 München +49 179 129 2321 pieritz@zwischenraum.org
Dr. Theresia Tauber, +49 151 43182232, contact@drtheresiatauber.de