

SOMATISCHE ANSÄTZE IN DER MEDIATION

21. – 22.09.2026 IN BERLIN

SEMINAR FÜR MEDIATOR:INNEN, BERATER:INNEN UND
FÜHRUNGSKRÄFTE

INHALTE & ZIELE

Somatische Ansätze in der Mediation verbinden Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften mit Methoden aus Embodiment und Achtsamkeit. Diese Ansätze werden bereits in vielen Beratungsformaten genutzt. Sie gehen davon aus, dass Denken, Fühlen und körperliche Reaktionen eng verknüpft sind und eine bessere Selbstwahrnehmung auf all diesen Ebenen den Beratungsprozess wirkungsvoll unterstützen kann.

Auch Mediator:innen profitieren in ihrem Tun von einer verbesserten Selbstwahrnehmung. Sie können ihre eigenen Emotionen, Gedanken und körperliche Reaktionen schneller erkennen und reflektieren, bevor diese unbewusst den Mediationsprozess beeinflussen. Stressreaktionen und Störungen werden so sichtbar und besser bearbeitbar.

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- Grundlagen und Potentiale von somatischer Ansätze in der Mediation
- Mini-Impulse zur Emotionsregulierung – mit Atem-, Klopf- und Schütteltechniken
- Emotionen im Körper – Körpersignale als Ressource nutzen
- Gefühls- und Körperwahrnehmung – Methoden zur Selbstklärung
- Körper und Raum – Konfliktdynamiken verstehen und Perspektiven erweitern
- Mediative Haltung – Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung als Mediator:in
- Praxisübertrag – eigene Routinen entwickeln und eigenen Stil finden
- Selbstschutz im Konflikt – Reflexion zu den Grenzen körperorientierter Ansätze

FAKTEN

- Bildungsurlaub je nach Bundesland möglich
- Maximal 12 Teilnehmer:innen
- Seminarzeiten: 9.30 – 17.00 Uhr
- Teilnahmebescheinigung über 14 Zeitstunden
- 380 Euro (inkl. MwSt.)

TRAINERIN



Christine Pütz

Politikwissenschaftlerin, Mediatorin BM, Trainerin. Christine Pütz beschäftigt sich seit Jahren mit Embodiment in Beratungsformaten und lotet die Möglichkeiten achtsamkeits- und körperbasierter Methoden in Mediation und Konfliktcoaching aus.

ANMELDUNG & INFOS



Einfach über den QR Code unser Anmeldeformular nutzen. Nach deiner Anmeldung erhältst du von uns eine Bestätigung per Mail.

Ca. 2 Monate vor Beginn des Seminars senden wir dir eine Rechnung und alle Infos zum Seminar zu

klären & lösen

Gubener Straße 35 II, 10243 Berlin
030. 84 31 32 29

info@klaeren-und-loesen.de
www.klaeren-und-loesen.de