

ImPuls -Walk and Talk- 94469 Deggendorf

An alle die
Interesse haben

Kontakt:
Thomas Gerlach
94469 Deggendorf
Mobil: 0160/99821381
Mail:
gerlacht66@gmail.com
[impuls@guttempler-](mailto:impuls@guttempler-bayern.de)
[bayern.de](mailto:impuls@guttempler-bayern.de)
www.impuls-selbsthilfe.de

„Walk and Talk“ - Selbsthilfegruppe „ImPuls“ Deggendorf

Selbsthilfegruppen Treffen – so gehen sie gut.

Ziel dieser Konzeption ist, im Gehen persönliche Probleme mit anderen Gruppenmitgliedern zu besprechen. Das Treffen hat keinen sportlichen Anspruch. Der Umfang der Gehstrecke ist variabel, die Zeit ca. 1,5 Stunden. Der Langsamste bestimmt das Geh tempo. Das Treffen findet jede gerade Woche am Mittwoch um 19.30 Uhr am Eingangsbereich der ambulanten Suchthilfe der Caritas statt.

Die innovative Durchführung von Gruppentreffen sieht anders als gewöhnlich aus.

Walk and Talk lautet die Methode

Neu sind solche Treffen im Gehen jedoch nicht. Schon Aristoteles hielt im antiken Griechenland seine Denkschule im Gehen ab. Bewegung ist schließlich Doping fürs Gehirn. Besprechungen im Gehen bringen demnach eine ganze Menge Vorteile mit sich.

Die wichtigsten Punkte werden herausgefiltert

Die Gesprächs-Zeit verkürzt sich

Eine kleine Runde um den Bogenbach reicht für ein erfolgreiches Treffen schon aus. Warum? Weil man beim Spaziergang mit den Gruppenmitgliedern den Fokus weit mehr auf den Anlass legt, als bei konventionellen Gruppentreffen. Weil die Bewegung unsere Aufmerksamkeit erhöht, sind wir zudem in der Lage, Zusammenhänge schneller zu begreifen und die neuen Informationen besser aufzunehmen.

Es gibt kreative Denkansätze

Von der Bewegung der einzelnen Mitglieder profitiert die Gruppe. Sie fördert die Kreativität und diese wiederum die Umsetzungsprozesse.

Bessere Ergebnisse kommen dabei zustande

Ausdauersportler wissen, mit Bewegung bekommt man den Kopf frei. Das gilt auch für Treffen im Gehen. Der Kopf wird frei für neue gedankliche Herausforderungen, neue Wege werden sichtbar, Bewegung erhöht die kognitive Leistungsfähigkeit.

Mehr Konzentration während und nach dem Gruppentreffen

Bewegung erhöht die Sauerstoffzufuhr des Gehirns um 30 Prozent. Dadurch nimmt unsere Konzentrationsfähigkeit zu. Wir sind nicht nur im Walk-and-Talk-Gruppentreffen konzentrierter und somit leistungsfähiger, sondern auch danach. Die Aufgaben/ gefundene Lösungen nach dem bewegten Treffen gehen wir also mit voller Konzentration an.

Eine Kultur der Agilität und des Vertrauens entsteht

Statt statischer Sitz-Treffen, dynamische Geh-Treffen. Das prägt eine neue Selbsthilfegruppe-Kultur. Der im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Austausch trägt zu mehr Agilität in der Selbsthilfegruppe bei. Wer sich außerdem in lockerer Atmosphäre beim Spaziergang austauscht, gewinnt leichter das Vertrauen anderer.



Eine kleine Runde reicht für ein erfolgreiches Treffen

Wir freuen uns Dich kennenzulernen!