

Franz Stowasser und Rudolf Kraus präsentieren die Sonderveranstaltung:

Jammern im Alltag für Millionäre

Seminar für aktuelle Lebensgestaltung speziell für Millionäre mit Übungen für die Praxis an 2 Tagen.

Pseudonyme und absolute Diskretion sind selbstverständlich, es werden keine Teilnehmerdaten weitergegeben.

Seminarleitung: Rudolf Kraus, Spezialagoge, Franz Stowasser, Kommunikationstrainer
Gastdozenten: Dr. Frank Wartenweiler, Psychologe CH & Dr. Rudolf Kaehr CH-D-USA-GB
Seminarort: Tagungshotel Löwen, Gresgen
Zeit: 21. November 2002, 10.30 Uhr bis 22. November 2002, Mittags
Investition: Seminargebühr DM 10.000.—incl. Hotel und Vollpension
Anmeldung: Mit DM 5000.—Anzahlung, Verrechnungsscheck bis 10. September 2002 an
Arte Futur c/o Think GmbH, Gresgen 40, 79669 Zell, Fax 07625 217

Der erste Tag:

Begrüßung

Es gibt wohl keine soziale Gruppe, die in Bezug auf Psychohygiene benachteiligter ist, als die Gruppe der Millionäre. Wer Geld hat, soll sich in unserer Gesellschaft auch gleich wohlfühlen und jeden Tag Freude zur Schau stellen. Es scheint kein Platz für Klagen zu sein und wer es als Millionär wagt, zu klagen wird verlacht oder mit zynischen Bemerkungen traktiert. Jammern ist ein in alten und neueren menschlichen Gesellschaften gleichermaßen nachzuweisendes Phänomen. Menschen verschaffen sich durch intensives Jammern Erleichterung oder doch zumindest etwas Abstand von Unpäßlichkeiten, Wehwehchen, Störungen, aber auch von Schicksalschlägen und Traumen.

Durch den die gesellschaftliche Idealisierung des Geldes ist vor allem in den letzten Jahrzehnten der Eindruck entstanden, beim Jammern reicher Leute handle es sich um ein ungerechtfertigtes, unbegründetes und verweichlichtes Verhaltensschema. Jammern bleibt aber eine beliebte und bewährte Methode zur seelischen und psychischen Kartharsis. Auch für Millionärsgattinnen, die vielleicht seit Jahrzehnten heimlich wegen ihrer angefeindeten Position jammern, soll ein Signal gesetzt werden: Ees sich hierbei um ein psychologisch einwandfreies Verhalten.

Jammern, aber richtig

Worauf soll ich als Millionär beim Jammer besonders achten?

Praxis: Wir häkeln einen Jammerlappen mit grau-schwarzem Schicksalgarn, rostigen Häkelnadeln, viel Geduld und Mühe. Handwerklich weniger begabte Jammerer können auch ein JammerEi schwarz bemalen. Die Seminarleitung stellt in diesem Fall bitte ein hartgekochtes Wachtelei und einen Liter schwarze Farbe (damit wir dann jammern können, daß das Ei nicht reicht). Erste Jammerübungen während des Tages.

Mentale Excursion ins Jammertal

Martin Luther nannte das Tal der Tränen das Jammertal. Wir werden eventuell mit der Unterstützung von Dias oder Kurzfilmen in unser mentales Jammertal reisen und finden dort unseren idealen Jammerplatz. Wir richten uns diesen inneren Raum so jammervoll ein, daß wir immer dorthin zurückkehren können, wenn wir einmal alleine jammern wollen.

Richtiges Jammern in Gruppen. Der einfachste Weg, intensives Jammern zu lernen und zu üben ist die Gruppenarbeit.

Wir erarbeiten die 5 Grundprinzipien des Gruppenjammerns:

- Aufmerksamkeitsjammern -- Ich bin weil ich jammere,
- Einschmeichelndes Jammern – liebe mich, weil ich jammere,
- Zuwendungsjammern – beachte mich, wenn ich jammere,
- Gezieltes Bestätigungsjammern – reagiere positiv auf mich weil ich jammere,
- Präsentationsjammern – ich zeig Dir, wie ich jammere.

Vor allem zur Entwicklung der hohen Schule des Präsentationsjammerns werden wir aus fachdidaktischen Gründen Video einsetzen. Die Teilnehmer nehmen die Bänder mit nach Hause.

Individualjammern

Mit den als Gruppenaktivität bejammerten Video-Aufzeichnungen der jämmerlichen Präsentationen im Hinterkopf wird es jedem einzelnen Teilnehmer und jeder einzelnen Teilnehmerin leicht fallen, sich ein eigenes Jammertal zu graben. Der Tag soll dazu genutzt werden, vor allem die unterschiedlichen Individual-Jammerarten zu üben: Jammern um mehr Geld, jammern gegen zuviel Freizeit, jammern wegen zuviel/mangelnder Zuwendung, jammern, einfach jammern.

Begrüßung

*Gastdozent: Dr. Rudolf Kaehr, Philosoph, Mathematiker, Grundlagenforscher
Thema: „Wissenschaftliche Fundierung des Jammerns insbesondere bezogen auf Raum- und Zeitphilosophie durch Max Jammer“.*

Der zweite Tag

Begrüßung

Besprechung der persönlichen jammervollen Erfahrungen des vorangegangenen Tages

Gastdozent: Diplom Psychologe Dr. Frank Wartenweiler

Thema: „Jammern als psychohygienisches Gestaltungsmittel auf dem Weg zur reifen Persönlichkeit“.

Wir bitten die Teilnehmer dringend, zu diesem Vortrag den eigenen Jammerlappen mitzubringen und weisen ausdrücklich darauf hin, daß der Referent seinen Jammerlappen weder verborgt, noch kurzfristig ausleiht, schon gar nicht vermietet - Jammerschade, aber wir können auch nichts daran ändern, uns sind in diesem Fall die Hände gebunden, das werden Sie am Vortrag schon sehen.

Stimmtraining: Richtige Stimmführung ist nicht nur beim Jammern wichtig. Vor allem die Intonation, das gepreßte Aufwürgen, unterdrücktes Schluchzen und das strotoskope Atmen wollen geübt sein. Wir fertigen an diesem Tag unsere eigene Audiokassette, oder zumindest das Programm dazu (eigene Cassettenrecorder bitte mitbringen. Damit wir bereits morgens im Bett statt der üblichen jämmerlichen Unterhaltungsmusik unsere eigenen Jammertriaden hören können.

Die Seminarleitung wird auch über nonverbale Ausdrucksmittel referieren und den TeilnehmerInnen feedback geben. Medien: Video und Audio

Praktische Übungen für die Zukunft:

Jammern durch die Jahreszeiten - Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterjammern
Jammern durch die Tageszeiten, Jammern in den Monaten und Wochen des Jahres
Jammern an besonderen Orten, Jammern über ZUVIEL - Jammern über ZUWENIG
Vielleicht reicht die Zeit und wir können noch eine Trauerweide pflanzen.

Für Individualisten sind Einzelcoachings möglich.