



FORUM SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

Immer weiter – immer schneller – immer mehr !! Und ich?

Elemente und Werkzeuge des U-Prozesses nach C. Otto Scharmer

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Wie ein unumstössliches Naturgesetz leben wir diesen Glaubenssatz im Alltag, in Gesellschaft und Wirtschaft. Immer schneller scheint sich die Spirale zu drehen. Mit schwerwiegenden Folgen: Menschen, Familien, soziale und wirtschaftliche Strukturen und das globale Ökosystem stöhnen unter der Last und drohen zu zerbrechen. Gibt es Wege in die Zukunft jenseits dessen, was wir denken können?

Die «Theorie U» ist ein leicht verständlicher Ansatz, der die Potentiale von Herz, Seele und Rationalität für schöpferische Arbeit mit Organisationen und Gruppen integriert. Die Öffnung des Denkens, des Fühlens und des Willens kriecht ein Feld, in dem sich das Neue zeigt. Gemeinsam gestalten die Beteiligten das schöpferische Feld, welches die tiefen Bedürfnisse, Zusammenhänge und Potentiale erfahrbar macht.

LEITUNG Andreas Koller, Unternehmensberater, Projektprofi mit Leib und Seele, Systemdenker aus Leidenschaft und Elisabeth Tröndle, Erwachsenenbildnerin

DATUM Samstag, 21. Mai 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr

ORT Seminar- und Ferienhotel Idyll Gais/AR, www.idyll-gais.ch

KOSTEN Fr. 190.– inkl. Essen und Pausenbuffet



Bild: fotolia

Im Walderlebnisraum – ein Nachmittag für Familien

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Der «Walderlebnisraum Gais» bietet den einmaligen Rahmen, um Wald und Wiese zu erleben und zu erkunden, Gräser, Kräuter, Sträucher und Bäume zu entdecken und zu bestimmen, sowie Tiere zu beobachten und ihre Stimmen und Spuren zu erkennen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erforschen gemeinsam und in verschiedenen Gruppen den Lebensraum Wald, singen, tanzen, lassen den Sprechstab wandern und teilen gemeinsam bei einem Feuer das mitgebrachte Essen.

TEAM Regula und Rolf Eugster, Doris Schmid, Elisabeth Tröndle

DATUM Sonntag, 22. Mai 2011, 14.00 bis 19.00 Uhr

ORT Walderlebnisraum Gais, Treffpunkt: Haltestelle Rietli der Appenzellerbahnen

KOSTEN Fr. 20.– bis Fr. 50.– pro Familie je nach Möglichkeit, Anmeldung erwünscht.



Bild: Paul Baumann

Die Zottelhaube – ein Märchen aus Norwegen

Märchentagung 2011 mit Prof. Dr. Ingrid Riedel und Christine Wieland

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Zwei ungleiche Zwillingsschwester begegnen miteinander mutig dem Leben, geben sich Schutz und bestehen Grenzerfahrungen. Zottelhaube, die als hässlicher Kobold geschildert wird, ist die Hauptgestalt, die in ihrer lebendigen, forschenden Art das tut, was für sie dran ist. Sie erlöst die Schwester und ist gleichzeitig selber auf Erlösung angewiesen. So gewinnen beide Autonomie und werden frei von alten Bindungen.

Ingrid Riedel erschliesst die Symbolik des Märchens im Erzählen, Malen und Spielen. Im Tanz, angeleitet von Christine Wieland, werden Leib und Seele in das Erleben miteinbezogen.

LEITUNG Prof. Dr. Ingrid Riedel, Psychotherapeutin, Konstanz

Christine Wieland, Tanzpädagogin, Männedorf

ZEIT Freitag, 17. Juni, 18.00 Uhr bis Sonntag, 19. Juni 2011, 14.00 Uhr

ORT Haus zum Weg, Hemberg, www.hauszumweg.ch

KURSKOSTEN Fr. 280.– (Ermässigung auf Anfrage)

ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION pro Person

EZ mit Etagedusche/WC Fr. 250.– mit Dusche/WC Fr. 300.–

DZ mit Etagedusche/WC Fr. 230.– mit Dusche/WC Fr. 270.– nur mit WC Fr. 240.–



Bild: Archiv

Musik, die zum Himmel steigt...

die Sommersonnenwende feiern auf der Farnetsalp

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht. Unter freiem Himmel feiern wir den längsten Tag, das lebenspendende Licht der Sonne, die Kräfte des Wachstums und die Fülle des Sommers.

ABLAUF: Fussweg zur Farnetsalp im Schweigen (ca. 20') |

Schöpfungstexte von Ernesto Cardenal, gestaltet mit Klängen und Tönen | Sonnwendfeuer mit Liedern und Tänzen, Segensritual | zum Abschluss gemeinsames Essen und Trinken

LEITUNG Ferdinand Rauber, Percussion, Klänge, Obertöne

Elisabeth Tröndle, Spiritualität und Rituale

Doris Schmid, Lieder und Tänze / Segnungsteam

ZEIT Dienstag, 21. Juni 2011, 18:30 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

ORT Treffpunkt 18.37 Uhr am Bahnhof Urnäsch,

Fahrt mit PW zum Waldparkplatz

bei Regen in der evangelischen Kirche Urnäsch

MITNEHMEN Wanderschuhe, Regenschutz, Sitzunterlage oder Decke, ein Holzschicht, etwas zum Essen und Trinken, finanzieller Beitrag zur Kollekte



«Meine Musik steigt bis zum Himmel»
Ernesto Cardenal

Bild: Ferdi Rauber

Mini, dini, üseri Farb...

Farbenfrohe Familientage im Sonneblick Walzenhausen für gemeinsam und allein Erziehende mit ihren Kindern

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Farben haben eine Wirkung auf uns. Mit Farben geben wir unserem Wesen Ausdruck zum Beispiel durch Kleider oder Lieblingsfarben. In diesen Familientagen dreht sich alles um Farben. Miteinander und in aufgeteilten Frauen-, Männer- und Kindergruppen verbinden wir uns mit der Kraft, die über uns hinaus geht. Aus dieser Mitte beschenken wir uns gegenseitig mit unseren individuellen Farben.

Mit einer bunten Palette von Malen, Singen, Spielen, Bewegen, Tanzen und Feiern gestalten wir diese Sommertage im Freien und im Haus. Ausserdem ist Raum für Stille und Gespräche.

TEAM Regula und Rolf Eugster, Helene Lei, Doris Schmid, Elisabeth Tröndle

ZEIT Samstag, 6. August, 16.00 Uhr bis Donnerstag, 11. August, 14.00 Uhr

ORT Gästehaus Sonneblick Walzenhausen

KURSKOSTEN Einzelne Fr. 250.–, Paare: Fr. 450.–

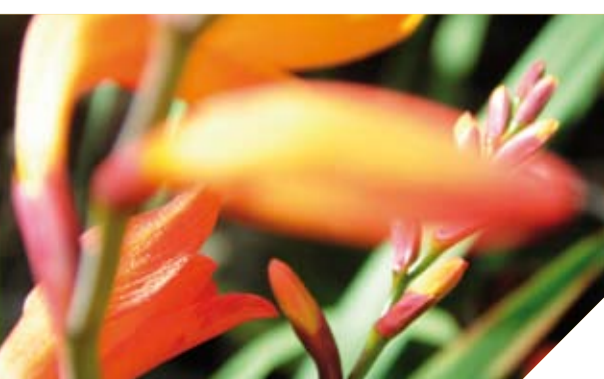
ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION pro Person

Zimmer mit Etagedusche Fr. 465.– für Erwachsene | Kinder bis 4 Jahre frei,

ab 4 Jahren Fr. 225.–. Dank einem Fonds sind bei Bedarf Ermässigungen möglich



Bild: Archiv



Eine Nacht im Alpstein

Natur und Stille auf der Chamthalde

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Seit jeher suchen Menschen die Stille der Berge, wenn innere Ausrichtung, Klärung oder Entscheidungen anstehen. – Die Stille der Bergwelt öffnet die Sinne für die Schönheit der Schöpfung und für die Erfahrung der tiefen Verbundenheit allen Lebens. Daraus fliesst uns Kraft zu für den eigenen Weg.

- ELEMENTE**
- Wanderung von der Schwägälp zur Chamthalde (ca. 1 h)
 - Kurze Impulse und gemeinsame Meditationszeiten
 - Individuelle Meditation / an selbst gewähltem Ort
 - Abschluss mit einer Abendmahlsfeier / anschliessend gemeinsames Frühstück
- LEITUNG** Markus Grieder, Pfarrer in Urnäsch und Elisabeth Tröndle
- ORT/ZEIT** Freitag, 2. September, Treffpunkt 19.07 Uhr Bahnhof Urnäsch oder 19.30 Uhr Schwägälp bis Samstag, 3. September 2010, ca. 8.00 Uhr Abholdienst in Urnäsch / Findet bei jedem Wetter statt (Alp)
- KOSTEN** Fr. 70.–
- VERPFLEGEUNG** Heisse Getränke und Zwischenverpflegung werden bereitgestellt.
- UTENSILIEN** warme Kleider, Wanderschuhe, Regenschutz, Taschenlampe, ev. Schlafsack (Ruhemöglichkeiten in der Alphütte)



Bild: Markus Grieder

Heilende Berührung

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71



Ökumenische Kirche Halden

In den Umbrüchen, die gegenwärtig unsere Welt erschüttern, wächst auch ein tiefes Verlangen nach Heilung und Ganz-sein. Heilen ist dabei ein Prozess, der Körper, Seele und Geist umfasst und in die Tiefe unseres Wesens führt. Auf diesem Weg ins eigene Herz kommen wir in Berührung mit unseren Kräften und auch mit unseren Verletzungen und Schmerzen. Sich diesen liebevoll zuwenden und sie dem göttlichen Licht zur Wandlung übergeben heisst, den Weg der eigenen Heilung beschreiten und heilsam werden für andere. Dieser Abend gibt Gelegenheit, Heilkräfte zu erfahren und in der Lichtmeditation weiterzugeben an andere und an die Welt.

- ELEMENTE** Erfahrungen mit einem bibl. Text, Lichtmeditation, Heilübungen, Austausch
- LEITUNG** Margrit Wenk-Schlegel, Körpertherapeutin und Kontemplationslehrerin
Elisabeth Tröndle, Religionspädagogin und Erwachsenenbildnerin
- ZEIT** Freitag, 23. September 2011, 17.00 bis 22.00 Uhr
- ORT** Ökumenische Kirche Halden, Oberhaldenstrasse 25, 9016 St. Gallen, Bus Nr. 7 Richtung Neudorf, Haltestelle Achslen
- KOSTEN** Fr. 50.– inkl. einfaches Abendessen und Getränke



«Liebe heilt. Sie ist die Voraussetzung für alles Wachsen und Reifen» Willigis Jäger

Bild: fotolia

Klänge der Leichtigkeit und Freude – Heilfastenwoche

→ mehr Infos unter: www.sosos.org | Tel. 071 790 03 71

Fasten, der Verzicht auf feste Nahrung, lässt uns durchlässiger werden für die unbekannt Seiten unseres Lebens und für die leise Stimme unseres Innern. Wir lauschen dem Klang, der in unserer Seele und in den Weiten der Schöpfung schwingt und suchen den Einklang mit den Kräften, die unser Leben tragen. Das Verweilen in der Stille und der Austausch in der Gruppe, Klangmeditationen und Körperarbeit, sowie Wanderungen in der wunderbaren Umgebung lassen im Fastenprozess Leichtigkeit erfahrbar werden und eine Freude aufsteigen, die aus der Tiefe kommt. Falls Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, besprechen Sie das Fasten nachBuchinger mit Ihrem Hausarzt oder Hausärztin. Wir bleiben die Woche über im Schweigen.

- LEITUNG** Elisabeth Tröndle, Esther Salzgeber, med. Praxisangestellte, Focusing-Begleiterin und Theo Janhsen, Klangtherapeut
- ZEIT** Sonntag, 2. Oktober, 18.00 Uhr bis Samstag, 8. Oktober 2011, 14.00 Uhr
- ORT** Haus zum Weg, Hemberg, www.hauszumweg.ch
- KURSKOSTEN** Fr. 510.–
- PENSION** pro Person
- Einzelzimmer mit Etagedusche Fr. 510.– mit Dusche/WC Fr. 690.–
- Doppelzimmer mit Dusche/WC Fr. 510.– bis Fr. 570.–



Bild: Christoph Semmler

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Sitzen in der Stille
Schweigemeditation in der Offenen Kirche St. Gallen

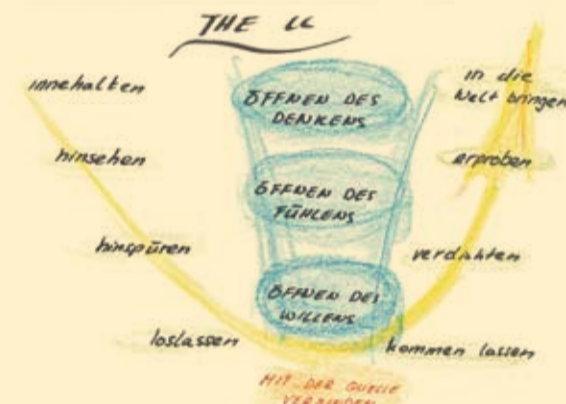
Mitten im Tag und mitten in der Stadt bietet sich Gelegenheit, aus Anspannung und Alltag heraus zu treten, eine Stunde lang inne zu halten und zur Ruhe zu kommen.

- LEITUNG** Elisabeth Tröndle, Eveline Felder und Team
- ZEIT** jeden Dienstag von 12.00 bis 13.15 Uhr
- ORT** Offene Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2, 5 Min. zu Fuss vom Marktplatz
- KOSTEN** freier Beitrag

IMPRESSUM

- REDAKTION** Elisabeth Tröndle
- GRAFIK** grafik-atelier.ch
- DRUCK** Druckhaus Gössler GmbH
- MITGLIEDSCHAFT / Infos** unter: www.sosos.org
Werden Sie Mitglied mit Fr. 75.–
Wir freuen uns auch über einen freien Beitrag

intellektuellen Intelligenz muss auch die emotionale und spirituelle Intelligenz angesprochen werden. Mit Theorie-U und Presencing steht eine soziale Technik zur Verfügung, die solche Entwicklungen ermöglicht.



Drei einfache Schritte: **ÖFFNEN DES DENKENS – ÖFFNEN DES FÜHLENS – ÖFFNEN DES WILLENS** verbinden uns mit den tiefen Quellen und der inneren Weisheit. In einer hohen Präsenz und der tiefen Verbindung mit uns selbst, andern Menschen und der Fragestellung werden zukunftsweisende Lösungen «sichtbar». Theorie-U zeigt auch auf, wie die neuen Lösungen stimmig umgesetzt werden.

Der U-Prozess führt schnell und effektiv zu nachhaltigen Lösungen. Es ist aber kein Prozessmodell, das Schritt für Schritt abgearbeitet werden kann. Es geht vielmehr um eine schöpferische Haltung, die in der Praxis eingeübt wird. Eigene Erfahrungen mit dem U-Prozess und dem Presencing sind darum besonders wichtig. Dazu gehört auch das Einüben von prozessunterstützenden Techniken und Werkzeugen (z.B. Bohmscher Dialog, Focusing, gewaltfreie Kommunikation etc.)

Andreas Koller, Unternehmensberater, Systemdenker aus Leidenschaft, artesis, Engelburg

HINWEIS:

Immer weiter – immer schneller – immer mehr !! Und ich? Elemente und Werkzeuge des U-Prozesses nach C. Otto Scharmer |Samstag, 21. Mai 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr im Seminarhotel Idyll Gais

- ▶ **um 18.30 Uhr** Hauptversammlung des Vereins Forum SOSOS (für Mitglieder und Interessierte)
- ▶ **ab 19.00 Uhr** Begegnungsfest mit Tanzdarbietungen und Musik, Köstlichkeiten zum Essen und Geniessen, Impressionen und Expressionen, Wiedersehen feiern und neue Leute treffen
- ▶ **Ort:** Raum Dreipunkt, Bühler/AR

WIR FEIERN forum SOSOS DONNERSTAG 23. JUNI 2011

Nach fünf Jahren Programmleitung, 7 Jahren Forum SOSOS unter diesem Namen, 10 Jahren Präsidentschaft laden wir ein, mit uns zu feiern und denen zu begegnen, die SOSOS mitgestalten. → mehr Infos unter: www.sosos.org

- Erika Böni und Gruppe **TARAB** arabischer Tanz
Ferdinand Rauber **Perkussion und Trommeln**
Doris Schmid **Bewegung und Tanz**
Annette Grieder-Keller **Lieder**
Vorstand **SOSOS** und Kursleitende und...



ANDREAS KOLLER
www.artesis.ch



Bild: fotolia

forum SOSOS BULLETIN NEUES WÄCHST

THEORIE-U & PRESENCING FÜHREN AUS DER ZUKUNFT

Schmelzendes Polareis, Fukushima, Finanzexzesse, Burn Out als Volkskrankheit. Menschen, Gesellschaft und Globus sind im Begriff, das Gleichgewicht zu verlieren. Mitten im materiellen Wohlstand werden die Begrenzungen vertrauter Denk- und Handlungsweisen deutlich spürbar. Leise, fast unbemerkt hat das «Age of Less» begonnen. Tiefgreifendes «Neudenken» der Zukunft wird für Menschen, Organisationen und die globale Gemeinschaft zur Existenzfrage.

Doch wie lässt sich «Neudenken» gestalten, wenn die Erfahrung aus der Vergangenheit nicht weiter hilft? Wie bleiben wir in diesem Spannungsfeld von Nicht-Wissen und Dringlichkeit handlungsfähig – nachhaltig und verantwortungsvoll?

Im Rahmen meiner Masterthesis stellte ich mich diesen Fragen. Dabei lernte ich Presencing und Theorie-U als konkreten Ansatz kennen und schätzen. Claus Otto Scharmer beobachtete Handeln und Denken von VordenkerInnen und wegweisenden Führungspersönlichkeiten. Seine Erkenntnisse verdichtete er zu einem einfachen, leicht verständlichen Modell. Mich fasziniert, dass er konkret aufzeigt, wie aktuelle Herausforderungen aus einem Blickwinkel der Zukunft erfahren und menschliche Potentiale jenseits des rationalen Denkens in die Entwicklung integriert werden können.

Führen aus der Zukunft heisst:
In den Raum des Nicht Wissens eintreten, sich mit der Quelle verbinden und daraus entschlossen handeln.

Neue Fragen verlangen neue Antworten. Gefragt sind Antworten, die Vergangenes hinter sich lassen und sich radikal auf die Bedürfnisse einer gemeinschaftlichen Zukunft ausrichten. Sie erfordern das volle menschliche Potential, Wissen, Gefühle und innere Weisheit. Neben der

DIE VERANSTALTUNGEN WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH:

LEBEN GESTALTEN

ERWACHSENENBILDUNG DER EVANG.-REF. KIRCHEN ST.GALLEN/APPENZEL

forum SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

ANMELDUNG: für folgende Veranstaltungen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Einzelzimmer Etagedusche/WC

Doppelzimmer Etagedusche/WC

vegetarisch/anderes: _____ Alter der Kinder: _____

Ich möchte Mitglied bei SOSOS werden

- ▶ **Annulationskosten:** Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, bei späterer Abmeldung werden die Kurskosten berechnet.
- ▶ **Kurspreismässigung** auf Anfrage
- ▶ **Postkonto:** PC-90-5980-0