



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

Die 5 Superkräfte der kognitiven Souveränität

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse, die sich beruflich oder privat mit der gesellschaftlichen Spaltung auseinandersetzen und die Selbstwirksamkeit in diesem Thema erweitern möchten.

Herausforderungen: In einer Welt voller Fake News, Polarisierung und komplexer Krisen verlieren wir manchmal den Boden unter den Füßen. Wir verstricken uns in fruchtlose Diskussionen oder fühlen uns überfordert gegenüber der Informationsflut und wissen oft nicht, was wir glauben sollen und was nicht.

Ziele: Hinter dieser Workshopreihe steht ein klares gesellschaftliches Ziel: Wir wollen helfen, die wachsende Polarisierung und Spaltung zu mindern. Wenn wir lernen, unsere emotionalen Reflexe zu beherrschen und einander wieder mit intellektueller Demut zu begegnen, schaffen wir die Basis für einen konstruktiven Dialog. So werden notwendige politische und gesellschaftliche Reformen wieder möglich, statt durch Blockaden und Misstrauen verhindert zu werden.

Lerninhalte: In dieser exklusiven Online-Workshopserie lernst du, wie du dein Gehirn "upgradest". Wir kombinieren modernste Kognitionswissenschaft mit NLP, klinischer Hypnose, Achtsamkeit und – als weltweit ersten Ansatz – einer KI als deinem persönlichen, selbstlosen Spiegel.

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f_img.jpg\) Schau dir das YouTube Video an!](#)

Workshopinhalt:

- Workshop 1: Ambiguitätstoleranz: Lerne, Unsicherheit auszuhalten, ohne in einfache Antworten zu flüchten.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

- Workshop 2: Intellektuelle Demut: Befreie dich vom Zwang, Recht haben zu müssen, und erkenne deine wahren Denkmuster.
- Workshop 3: Epistemische Wachsamkeit: Werde zum Detektiv deiner eigenen Wahrnehmung und erkenne Manipulation (FLICC), bevor sie wirkt.
- Workshop 4: Kognitive Reflexion: Schalte deinen Autopiloten aus und reagiere besonnen, wenn Diskussionen hitzig werden (Fakten-Sandwich).
- Workshop 5: Internaler Locus of Control: Die Krönung – nimm das Steuer wieder in die Hand und handle aus deiner vollen Selbstwirksamkeit heraus.

Gewinn für die Teilnehmenden:

Kognitive Souveränität im Alltag bedeutet, nicht länger nur reflexartig auf die lautesten Schlagzeilen oder Algorithmen zu reagieren. Die Basis hierfür ist eine geschulte Achtsamkeit: Sie schenkt dir die Freiheit, den entscheidenden Raum zwischen Reiz und Reaktion bewusst wahrzunehmen und zu gestalten.

- Manipulation durch Achtsamkeit erkennen: Du entlarvst Desinformation und rhetorische Tricks (FLICC) bereits im Entstehen, weil du die emotionalen Trigger in dir sofort bemerkst. So wirst du "immun" gegen manipulative Köder.
- Gelassenheit durch Selbstbeobachtung bewahren: Dank achtsamer Präsenz bleibst du auch in hitzigen Debatten innerlich ruhig. Du nimmst wahr, wann dein Ego die Kontrolle übernehmen will, und entscheidest dich bewusst für einen reflektierten, souveränen Modus.
- Klarheit durch Präsenz gewinnen: Achtsamkeit schafft die nötige Distanz, um im Informationssturm sicher zwischen gesicherten Fakten, logischen Fehlschlüssen und deinen eigenen kognitiven Verzerrungen zu unterscheiden.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

- Souverän im Dialog kommunizieren: Du nutzt die achtsame Pause, um im Gespräch präsent zu bleiben und Techniken wie das „Fakten-Sandwich“ wirksam einzusetzen – für Wahrheiten, die ankommen, ohne Fronten zu verhärten.
- Selbstwirksamkeit achtsam spüren: Durch die bewusste Rückanbindung an deine eigenen Werte verlässt du die Opferrolle („man kann ja eh nichts glauben“) und gestaltest deine Meinung aktiv, fundiert und aus einer inneren Stärke heraus.
- Gesellschaftliche Spaltung überwinden: Du wirst zum Brückenbauer. Durch deine neu gewonnene Souveränität trägst du dazu bei, dass Diskussionen im privaten und öffentlichen Raum wieder lösungsorientiert geführt werden können – für ein gesellschaftliches Miteinander statt Gegeneinander.

Details zur Workshopreihe:

- Zeiten: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
- Investition: CHF 210.00
- Zahlung: mit Banküberweisung bei Anmeldung
- Achtsamkeits-Trainer: [Ahlaad](#)
- Kursort: Bequem von zu Hause via Google Meet & privatem KI-Interface
- Hast du Fragen: [Whats App](#)

FAQ - Häufig gestellte Fragen:

- *Brauche ich technisches Vorwissen im Bereich KI?* Nein. Du musst kein Technik-Experte sein. Wir nutzen eine einfache Weboberfläche (wie einen Chat). Zu Beginn des ersten Workshops erhältst du eine kurze Einweisung. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, Fragen zu stellen.



RAUM FÜR BEWUSST SEIN

- *Was unterscheidet diesen Kurs von einem normalen Rhetorik-Training?* In Rhetorik-Kursen lernst du oft, wie du andere überzeugst. In diesem Kurs lernst du, wie du *dich selbst* verstehst. Wir gehen an die Wurzel deiner Denkmuster. Erst wenn du dein eigenes "Betriebssystem" kennst, kannst du im Außen souverän und gelassen agieren.
- *Warum erstreckt sich der Workshop über 5 Monate?* Kognitive Souveränität ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss. Die monatlichen Abstände zwischen den Terminen sind bewusst gewählt: So hast du genügend Zeit, die jeweilige Superkraft in deinem echten Alltag zu beobachten und zu testen, bevor wir die nächste Stufe zünden.
- *Ist meine Privatsphäre bei der KI-Interaktion geschützt?* Ja. Du arbeitest in deinem eigenen, privaten Browserfenster mit der KI. Weder die anderen Teilnehmer noch der Trainer sehen, was du eingibst oder welche Analysen die KI dir ausgibt. Wir teilen in der Gruppe nur die *Erkenntnisse* über den Prozess, nicht deine privaten Inhalte.
- *Was passiert, wenn ich an einem Samstag fehle?* Da wir die Workshops mit Google Meet durchführen und aufzeichnen, kannst du verpasste Termine ganz einfach nachholen. Du erhältst Zugriff auf das Video sowie die Handouts und KI-Prompts für die jeweilige Superkraft.
- *Welches technische Setup wird für die Übungen empfohlen?* Um flüssig arbeiten zu können, empfehlen wir einen Computer oder Laptop. Da wir während des Workshops spezifische Prompts direkt im Google Meet Chat teilen, ist es am einfachsten, wenn du diese kopieren und in einem zweiten Tab bei der KI (Gemini) einfügen kannst.
- *Wie arbeite ich gleichzeitig mit dem Videocall und der KI?* Die effizienteste Methode ist die Nutzung eines geteilten Bildschirms (Split Screen): Eine Hälfte des Monitors zeigt das Google Meet Fenster, die andere Hälfte das Chat-Fenster der KI. Alternativ kannst du schnell zwischen zwei Browser-Tabs hin- und herwechseln.