

# Meetup

## Lebe mit Bewusstsein, Mut und Warmherzigkeit (Awareness, Courage, Love)

### Meetup

**Zum Hintergrund der ACL-Meetups:** Die Idee stammt von Mavis Tsai, PhD, der Mitbegründerin einer psychotherapeutische Richtung namens Functional Analytic Psychotherapy (FAP). In den ACL-Meetups sollen diejenigen FAP-Grundsätze, die sich in der Psychotherapie als besonders wirkungsvoll herausgestellt haben - nämlich die offene und warmherzige, authentische Begegnung - ausserhalb eines therapeutischen Settings mit möglichst vielen Menschen geteilt werden, seien es Partner, Verwandte, Freunde, Klienten, Nachbarn oder sogar gänzlich Unbekannte. Sowohl bekannte Gesichter als auch neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

In den ACL-Meetings üben wir, mit unseren verletzbaren Seiten in Kontakt zu treten, uns anderen Menschen gegenüber authentisch zu zeigen, und Nähe in zwischenmenschlichen Begegnungen zu schaffen. Um Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen erleben zu können, braucht es: **Bewusstheit (Awareness)** der eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Ängste, Vermeidungstendenzen und Unzulänglichkeiten,

**Mut (Courage)**, sich mit all diesen Teilen unserer selbst zu zeigen und dabei das Risiko einzugehen, sich der Beurteilung und möglichen Ablehnung anderer auszusetzen, und **Warmherzigkeit (Love)** im Umgang mit uns selbst und anderen, sodass wir unserem Mut und unserer Verletzlichkeit mit Wohlwollen und Mitmenschlichkeit begegnen und uns gegenseitig ermuntern, uns zu öffnen.

Mehr zu Mavis Tsai und ACL erfährst du auf [www.livewithacl.com](http://www.livewithacl.com)

