

30 JAHRE  
Systemische  
Gesellschaft

RES  
ONANZEN

Jahrestagung der  
Systemischen Gesellschaft  
21.-22.06.2024, Alte Münze, Berlin

*"das Fenster der Langeweile in die innere Welt"*



## Langeweile ein Zugang zu Selbstresonanz? – Ein künstlerisches Experiment

Anke Zeißig, Diplom-Psychologin, Diplom Künstlerin, Integrierte Familienorientierte Beraterin (DGfB, DAKJEF), Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheit der BTU Cottbus-Senftenberg

Der Zustand der Langeweile als unbefriedigende Erfahrung während einer Aktivität oder in sozialen Situation, kann als Gradmesser für die Nahrhaftigkeit intellektueller, mentaler oder spiritueller Inhalte aufgefasst werden. Dadurch ermöglicht es die Langeweile, sich von äußeren Bedingungen zu entziehen oder zu distanzieren, die als sinnlos oder beziehungslos empfunden werden und in Interaktion mit der inneren Welt, den eigenen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen zu treten. Diese Selbstresonanz geht mit der Aktivierung neuronaler Netze einher, ist potentiell für die Entwicklung von Ideen und kreativen Prozessen und wird als fruchtbare Form des Nichtstuns bezeichnet. Der Workshop lädt dazu ein, der Langeweile auf den kreativen Grund zu gehen.

### Kontakt/Webseite

a.zeissig@posteo.de, [www.ankezeissig.de/](http://www.ankezeissig.de/)

Workshop Slot 2

Freitag, 21.06.2024, 14:00 bis 16:00 Uhr