



Gedanken verloren | Unthinking Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen | Eine Aufbruchsgeschichte in Worten, Fotografien und Pianoklängen

Erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von Christof Jauernig

Der Analyst einer Unternehmensberatung für Banken schmeißt endlich seinen Job hin und reist für ein halbes Jahr mit dem Rucksack durch Südostasien. Unterwegs macht er Fotos und schreibt Texte. Sie erzählen von seiner Reise, aber ebenso vom Hören auf die innere Stimme, dem Ausbrechen aus ungesunden Routinen, der Entmachtung von Intellekt und Wertung, der Wiederentdeckung der von Analyse und Bewertung ungetrübten Schönheit der Welt, von Augenblicken innerer Stille und davon, jeden Moment zu würdigen.

GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING

Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen

Eine Aufbruchsgeschichte – in Worten, Fotografien und Pianoklängen

Erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von Christof Jauernig

Die Geschichte

GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING ist die Geschichte einer äußeren und inneren Reise, hinein in unbekanntes Terrain...

Ich erzähle in ihr, wie ich aus meinem mich auslaugenden Job des Analysten einer Unternehmensberatung für Banken ausbrach und, ohne Plan für danach, ein halbes Jahr lang durch Südostasien backpackte. Die Erzählung „Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen“ handelt davon, wie wichtig es ist, die innere Stimme wahr und ernst zu nehmen, vom Loslassen ungesund gewordener Strukturen, vom Vertrauen in das Unvertraute, dem Zur-Ruhe-Kommen von Gedankenkarussell und Zukunftsängsten und vom Anfreunden mit dem gegenwärtigen Augenblick. Und sie teilt die in diesem Augenblick verborgene Tiefe und Schönheit, die mir auf meiner Reise immer wieder begegnet sind. GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING ist eine Aufbruchsgeschichte, die von dem Erfüllenden und Beflügelnden erzählt, das vor allem dann in ein Leben treten kann, wenn nicht mit ihm gerechnet wird.

Die Veranstaltung

GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING ist eine Wort-Bild-Klangreise – mit tiefem Austausch im Anschluss...

Um die in Südostasien erlebten Momente innerer Stille und tiefer Naturverbundenheit für meine Gäste spürbar zu machen, erzähle ich meine Geschichte *im ersten Teil* der Veranstaltung (60 Minuten) über einen Dreiklang künstlerischer Ausdrucksformen: *Meditative Reisefotografien*, im verdunkelten Raum großformatig projiziert. *Rezitierte, unterwegs aufgeschriebene Reiseszenen* sowie *lyrische Kurztexte*, die meinem Empfinden während dieser Umbruchszeit gewidmet sind. Und *Piano-Improvisationen*, die ich eigens hierfür eingespielt habe (GEMA-frei).

Im zweiten Teil des Abends (min. 30 Minuten) beantworte ich in einer *selbstmoderierten Fragerunde* ungefiltert oft sehr persönliche Publikumsfragen zu meiner Zeit vor, während und nach der Reise: „*Wie haben Sie in Ihrer Krise die für Sie richtigen Weichenstellungen gefunden?*“; „*Wie ist es Ihnen gelungen, während der Reise ‚ohne Plan für danach‘ keine Ängste zu entwickeln?*“; „*Wie ist Ihr Leben nach Ihrer Reise weitergegangen?*“. Das sind nur einige Beispiele für Fragen, die ich tiefgehend und nuanciert beantworte und dabei teile, was ich im Zuge meines biographischen Umbruchs habe lernen dürfen. GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING wurde bereits mehrfach als *VHS-Semesterauftaktveranstaltung* gebucht, so z.B. durch die VHSn Baden-Baden, Chemnitz, Lübeck, Worms, Kreis Uelzen-Lüchow-Dannenberg und weitere.

Der Nutzen für die Kundinnen und Kunden Ihrer Volkshochschule

GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING ist eine Mutmachgeschichte...

Ich erzähle meine Geschichte als ein Mensch, der noch vor wenigen Jahren an einem ähnlichen biographischen Punkt stand, wie in unserer hochtourigen, fordernden Zeit nicht wenige meiner Gäste: erschöpft, überfordert, mit Zukunftsängsten kämpfend. Indem ich unter anderem das Ermutigende und Schöne teile, das mir im Zuge des erzählten Lebensumbruchs widerfahren ist, erlebt das Publikum jedoch anschaulich, dass in einer persönlichen Krise immer auch der Samen für einen inneren Neuanfang liegen kann. Dabei benenne ich weder meinen „Ausstieg“ noch meine Südostasienreise als Blaupause für die Lösung von Lebenskrisen, sondern betone den übergeordneten Stellenwert eines achtsamen Umgangs mit sich selber, eines individuellen „Mit sich im Einklang Seins“ – zunächst noch unabhängig von persönlichen biographischen Kontexten. Über das künstlerische, atmosphärisch-meditative Format, das die Gäste innerlich zur Ruhe kommen lässt, und durch mein ehrliches Beantworten auch intimer Publikumsfragen werden das Vertrauen und die Zuversicht spürbar, die mir aus der erlebten biographischen Zäsur erwachsen sind. Besucherinnen und Besucher, die sich ihrerseits in ungesund gewordenen Lebenssituationen noch durch Zukunftsängste, eigene Denkverbote oder anderes gefangen fühlen, berichten mir immer wieder, wie sehr sie das ermutigt hat (siehe Gästestimmen auf der Folgeseite).

Frankfurt (Main), im Oktober 2019



Das sagen Gäste...

„Seine Geschichte ist berührend, aufrichtig und inspirierend, teilenswert.“

Britta Lichterhaus, Frankfurt (Main)

„Ich möchte mich gerne nochmal für Ihre wunderbare Lesung gestern bedanken. Ihre Bilder, Musik und Texte und Ihre Geschichte haben mein Herz und meine Seele berührt. Es steckt ein Zauber darin, den man nicht in Worte fassen kann (...). Ihre Worte und Bilder machen mir sehr viel Mut und geben mir Hoffnung. Sie zeigen mir, was wirklich wichtig ist im Leben und dass meine Gefühle richtig sind. Und dass es immer weiter geht und sich Wege auftun, wenn man loslässt und vertraut.“

C. B., Bad Homburg

„Ein sehr berührender und bewegender Vortrag heute in diesem zauberhaften Haus. (...) Immer wieder mit geschlossenen Augen Deinem Vortrag gelauscht, wie Hörbuch auf dem Sofa hören. (...) Es liegt Dir, das Erzählen, Beschreiben, im Herzen berühren. Auch Deine Fotos, wahre Schätze, die man sich im Wohnzimmer aufhängt. Ich danke Dir für Deinen Mut, aus dieser Tretmühle, die wir hier alle kennen, auszubrechen, ohne das Ufer und das Ziel zu kennen. Ich danke Dir dafür, dass Du uns teilhaben lässt und Du mit Deiner Geschichte all die Herzen berührst. Du hinterlässt Spuren. Bei manch einem ein berührendes Foto, bei anderen einen Satz, aber jeder trägt etwas mit nach Hause. Das zeigt, dass Dein Weg richtig ist. Danke. Ich empfehle Dich gerne weiter. Die Welt braucht Herz und Mut.“

Jacqueline S., Bad Homburg

„Deine Bilder, Worte und Klänge gehen tief und haben mich sehr berührt. Das Bild vom Mönch im Gewitterregen hat sogar Schlüsselfunktion für mich und beschäftigt mich in einzigartiger Weise; gibt es mir doch einen Hinweis bzgl. eines meiner herausforderndsten Lebensthemen und gleichzeitig Mut und Kraft für meinen weiteren Weg. Ein paar wirkliche ‚Jahrhundertbilder‘ hast Du da eingefangen und es ist wundervoll, dass Du sie mit der Welt teilst! (...) Mir sind währenddessen einige Menschen eingefallen, für die Deine Erfahrungen Leuchtfener sein können.“

Marion, Oberursel (Ts.)

„Die Art, wie Christof Jauernig sich mit sehr offenem Herzen darstellte, seinen Weg, die lange Reise und seine veränderte Wahrnehmung beschrieb, berührte alle Anwesenden. Keiner, dessen Augen nicht etwas feuchter als normal waren.“

Wilfried Ott, Geschäftsführer, Therapie- und Wohlfühlzentrum Berger200, Frankfurt (Main)

„Jauernigs Collage aus Bildern, Musik und Texten ist kein Reisebildervortrag im herkömmlichen Sinn. Dieser Vortrag ist ein höchstpersönliches Zeugnis vom Aufbruch, einer mutigen Reise zu sich selbst. Seine Bilder erzählen von einer zeitlosen Schönheit des Moments, von Stille, Demut und Dankbarkeit. Die Töne der Klavierimprovisationen untermalen das zu Sehende mit betörender Schlichtheit. Meist sind sie einfach da, bewegen sich unaufgeregt zwischen Text und Bild, manchmal hüpfen sie und schlagen filigrane Brücken von Augenblick zu Augenblick. Seine Texte plätschern dazu, glasklar und unaufdringlich, wie ein Gebirgsbach, nehmen Gedanken mit auf die Reise, schleifen Zwänge und Ängste. Einfach sein und mit allen Sinnen der Welt lauschen – ein zauberhafter Abend.“

Hilde Hof, Konstanz

„Sie wissen wovon Sie reden und Sie sprechen meine Sprache, und zwar nicht nur, weil Sie ‚einer von uns‘ waren. Sondern weil Sie bei allem auch im Leben stehen, kritisch und realistisch bleiben und keine Heilsversprechungen machen. Deshalb unterscheidet sich Ihre ‚Mission‘, die so behutsam und unaufdringlich daherkommt, vom 181. Glücksratgeber, von esoterisch-religiös-versponnenen Selbstfindungstrips, von kommerziell angehauchten ‚Kaufen Sie mein Buch und Sie werden erleuchtet‘-Tipps, von teuren Tschakka-Coachings. Und genau deshalb ist es so authentisch, so glaubhaft und genau deshalb kann ich es übernehmen und genau deshalb macht es mir Mut.“

K.P., Bankangestellte, Schwedt

„Vielen Dank nochmal für den wunderbaren Abend! (...) Ich habe heute Morgen sehr viele positive Rückmeldungen von Teilnehmenden erhalten, die sich vornehmen, mehr auf ihr Inneres zu hören und Lösungen zu suchen, um nicht in einen Alltagstrott zu verfallen. (...) Ich war sehr beeindruckt und bewegt von der Musik und den Bildern und Ihrer Offenheit, uns mit auf Ihre innere Reise zu nehmen.“

Manuela Boltz-Heuer, Fachbereichsleitung, Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen

„(...) Und noch viel besser lernt man ihn kennen, wenn man seine Bilder auf der Website betrachtet. Es ist wie ein Beweis: Das was uns der ‚Kleine Prinz‘ gelehrt hat, dieses ‚Man sieht nur mit dem Herzen gut‘ scheint dieser Ausbrecher aus dem Hamsterrad gefunden zu haben – beneidenswert... (...)

Christof wurde auf seiner Reise tatsächlich zum In-Bildern-Festhaltenden, und seine Bilder zeugen von einer Demut und Dankbarkeit, die man braucht um zu verstehen, wie wunderschön die Welt ist. (...)

In der anschließenden Fragenrunde erklärte Christof Jauernig, warum es so wichtig für ihn war, fast komplett in diesen sechs Monaten allein zu bleiben. Wie er aufhörte, zwanghaft denken zu müssen, wie er aufhörte, Angst zu haben, wie er aufhörte, an Zukunft und Vergangenheit gebunden zu sein. Das Eigentliche passiert in der Gegenwart. Ich empfinde dieses Erkennende auch in seinen Klavierimprovisationen. Sie wollen nichts, sie tun nichts – sie sind einfach da und strahlen Dankbarkeit und Schlichtheit aus.“ ([weiterlesen](#))

Eva Ihnenfeldt, Dortmund

„Gedanken verloren...“ in den Medien

(Download bzw. Abspielen durch Klick auf jeweiligen Beitrag)

Aufbruch zum Ich

INTERVIEW Wie Analyst Christof Jaurnig nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt



Das ist die Zeit nach dem Scheitern der Frankfurter Christof Jaurnig, der sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Wieder haben Sie den Mut gewonnen, Ihre Kindheit abzuschließen, und die Zukunft, die Sie Leben nach der Krise möglich ist zu sehen?

Christof Jaurnig: Ja, das ist die Zeit nach dem Scheitern der Frankfurter Christof Jaurnig, der sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Jetzt ist „alles im Fluss“

VERÄNDERUNG Der Frankfurter Christof Jaurnig kämpft vor rund vier Jahren seinen schweren Job als Analyst einer Unternehmensberatung - oben: Plan B



Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Wie hat sich Ihr Leben verändert?

Christof Jaurnig: Ja, das ist die Zeit nach dem Scheitern der Frankfurter Christof Jaurnig, der sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Frankfurter Neue Presse

2 x Veranstaltungstipp des Tages Rhein-Main

Glück ist jetzt, nicht in der Zukunft



OFFENBACH-POST

Interview

Interview

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Fränkischer Tag

Interview

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Radio-Feature

Radio-Beitrag zu "Gedanken verloren..."

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Vom Analysten, der auszog, mit dem Herzen zu sehen

31.03.2019 | Ein Beitrag von Monika Ziegler

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Bayerischer Tagblatt

Audio-Interview

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Radio-Feature

Radio-Beitrag zu "Gedanken verloren..."

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

kultur vision aktuell

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Christof Jaurnig: Der Mann, der dem Hamsterrad entkam

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Radio-Feature

Radio-Beitrag zu "Gedanken verloren..."

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Die Welt mit dem Herzen sehen

Bad Homburg: Er arbeitete als Analyst, dann stieg er aus dem Hamsterrad aus: Christof Jaurnig erzählt in einer Foto-Lesung von seiner Reise zu sich selbst



Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

Unterwegs - die Welt mit dem Herzen sehen!

Ein Mann verändert sein Leben und sucht auf. Er geht auf eine Reise des Sinns, der Achtsamkeit, der inneren Momente. Und kommt endlich bei sich an...



VISIONEN

Einfach. Besser. Leben.

Magazinartikel



Taunus Zeitung

Portrait

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

REDAKTIONSDIENST

ANDREA LUMINA

Portrait

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

REDAKTIONSDIENST

ANDREA LUMINA

Portrait

Christof Jaurnig erzählt, wie er sich nach einer Sinnkrise den Neuanfang wagt. Er erzählt, wie er sich selbst wiederfindet und was er heute macht. Er ist heute ein erfolgreicher Analyst und hat sich selbst wiederfinden können.

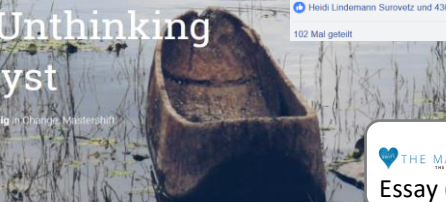
The Unthinking Analyst

By Christof Jaurnig in Charles Mastershiff

February 9, 2016

102 Mal geteilt

Heidi Lindemann Surowetz und 430 weitere Personen



FRANKFURT STORY - HERZ AN ANALYST

THE MASTER SHIP

Essay (engl.)



FRANKFURT STORY - HERZ AN ANALYST

THE MASTER SHIP

Essay (engl.)



Gesamter Pressespiegel:
<http://www.unthinking.me/media>

Veranstalter (Auszug)...



Referenzen...

VOLKSHOCHSCHULEN

- **Agnes Denschlag, Leitung, Volkshochschule der Stadt Worms**, 67547 Worms, E-Mail: agnes.denschlag@worms.de, Tel. 06241/853 4250
- **Claudia Hinsen, Stellv. Leiterin, VHS Aalen e.V.**, 73430 Aalen, E-Mail: hinsen@vhs-aalen.de, Tel. 07361/9583-13
- **Almke Matzker-Steiner, Direktorin und Geschäftsführung, Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg**, 29525 Uelzen, matzker-steiner@allesbildung.de, Tel. 0581/976 49-13
- **Nicole Mielke, Fachbereichsleitung Politik, Gesellschaft, Umwelt & Arbeit und Beruf, Volkshochschule der Hanse- und Universitätsstadt Rostock**, 18057 Rostock, E-Mail: nicole.mielke@rostock.de, Tel. 0381/38143-15
- **Brigitte Schubert, Studienbereichsleitung Gesundheit, Fitness & Ernährung, Fotografie, Tanz, Volkshochschule Unna Fröndenberg Holzwickede**, 59423 Unna, E-Mail: brigitte.schubert@stadt-unna.de, Tel. 02303/103 732
- **Claudia Stawicki, VHS-Leiterin, Volkshochschule Ratingen**, 40837 Ratingen, E-Mail: Claudia.Stawicki@ratingen.de, Tel. 02102/550-4300
- **Adriana Theessen, Stellv. VHS-Leiterin, Programmbereichsleitung Berufliche Bildung, Volkshochschule Delmenhorst gGmbH**, 27749 Delmenhorst, E-Mail: thessen@vhs-delmenhorst.de, Tel. 04221/98180-2467
- **Nora Louise Volarik-Witt, Fachbereichsleitung für Gesundheitsbildung & Berufliche Bildung; stv. Amtsleitung, Volkshochschule der Stadt Koblenz**, 56073 Koblenz, E-Mail: nora.volarik-witt@vhs-koblenz.de, Tel. 0261/129-3705
- **Marlene Wedl, Fachbereichsleitung Gesundheit, Volkshochschule der Stadt Regensburg**, 93047 Regensburg, E-Mail: wedl.marlene@regensburg.de, Tel. 0941/507-1435
- **Christiane Wiebe, VHS Leitung, VHS Lübeck**, 23552 Lübeck, E-Mail: christiane.wiebe@luebeck.de, Tel. 0451/122 4020

PSYCHOSOMATISCHE FACHKLINIKEN

- **Dr. Cordula Eckert, Leitende Psychologin Psychosomatik, MEDIAN Klinik am Park Bad Oeynhausen**, 32545 Bad Oeynhausen, Cordula.Eckert@median-kliniken.de, Tel. 05731/865-2810
- **Dr. med. Gabriele Fröhlich-Gildhoff, Chefärztin der Psychosomatischen Abteilung, Habichtswald-Klinik**, 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe, E-Mail: gildhoff@habichtswaldklinik.de, Tel. 0561/3108-327
- **Dr. med. Achim Grinschgl, Chefarzt, Günztalklinik Allgäu (Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie)**, 87634 Obergünzburg, E-Mail: achim.grinschgl@guentzalklinik-allgaeu.de, Tel. 08372/9237-100
- **Dr. med. Kristian Hekimian, Chefarzt Psychosomatik, MEDIAN Saale Klinik Bad Kösen Klinik I**, 06628 Bad Kösen, E-Mail: kristian.hekimian@median-kliniken.de, Tel. 034463/41-171
- **Dr. med. Peter Rochlitz, Chefarzt, CELENUS Fachklinik Freiburg**, 79111 Freiburg im Breisgau, E-Mail: p.rochlitz@fachklinik-freiburg.de, Tel. 0761/888 59 59 50
- **Nicolai Schemionek, Anthroposophischer Arzt am Krankenhaus Lahnhöhe (Überreg. Zentrum für Psychosomatische Medizin u. Ganzheitliche Heilkunde)**, 56112 Lahnstein, www.panakea.eu/kontakt, Tel. 0151/5227-6770

SONSTIGE VERANSTALTER

- **Laura Gögelein, Senior Referentin Kommunikation und Entwicklung, GLS Gemeinschaftsbank eG**, 44789 Bochum, E-Mail: laura.goegelein@gls.de, Tel. 0234/5797-5236
- **Maja Thiesen, Stellv. Geschäftsführerin, GESUNDHEIT AKTIV e.V., Bürger- und Patientenverband**, 10961 Berlin, E-Mail: thiesen@gesundheit-aktiv.de, Tel. 030/69 56 872-17

Umfassende PR-Unterstützung...

Gedanken verloren | Unthinking

6. November 2019 | 19 Uhr
 Im Rahmen der Reihe: "Affassen ist simpel - Berühren ist Kunst"

Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen
 Eine Aufbruchsgeschichte über die Wiederentdeckung der Schönheit des Augenblicks. In Worten, Fotografien und Pianoklänge.

Erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von **Christof Jauernig**

Volkshochschule der Stadt Osnabrück
 Bergstraße 8 | 49076 Osnabrück

Eintritt: 12 € | Tel. Kartenreservierung empfohlen
 Infos und Anmeldung bei der VHS Osnabrück:
 Tel. 0541 / 323-2243 oder www.vhs-os.de

VHS OS
 Volkshochschule der Stadt Osnabrück

CHRISTOF JAUERNIG | WWW.UNTHINKING.ME

Kostenfreie individualisierte Plakatvorlagen (PDF-Format) oder sehr preisgünstig als gedrucktes Plakat in den Formaten DIN A4 bis DIN A1 (auch nassfestes Affichpapier für Plakatsäulen)

Portrait & Tourankündigung Frankfurt (Main), 14. Januar 2019

Raus aus dem Job, rein ins Leben: Wie der Analyst einer Unternehmensberatung hinschmiss, losreiste und schließlich zum Mutmacher wurde
 Christof Jauernig geht mit seiner behilberten Aufbruchsgeschichte „Gedanken verloren | Unthinking“ ab Januar 2019 auf Deutschlandtour

Was tun, wenn der Job, mit dem man sein Geld verdient, keinen Sinn mehr macht und erst recht keine Freude? Wenn man sich trotzdem täglich weiter hinschleppt, bis das zur regelrechten Qual wird? Es gibt nicht wenige Menschen, denen es so geht, die am liebsten ausbrechen wollten. Wäre da nicht diese große Unsicherheit, wie es jenseits der nächsten Tagesstunden aussieht? Christof Jauernig stand genau an diesem Punkt. Er fasste ein halbes Jahr lang mit dem Rücken zur Wand...

Tour 2019

61440 Oberursel (Ta.), 11.01.19	14.03.19, 06108 Halle (Saale)
93041 Regensburg, 17.01.19	19.03.19, 58313 Herdecke
67547 Worms, 22.01.19	20.03.19, 34117 Kassel
34131 Kassel, Wilhelmshöhe, 23.01.19	21.03.19, 20805 Hirsch
28253 Tübingen, 31.01.19	22.03.19, 27749 Detmold
32545 Bad Oeynhausen, 01.02.19*	27.03.19, 91054 Erlangen
20614 Soltau, 07.02.19	28.03.19, 97689 Bad Kissingen
19057 Rostock, 08.02.19	29.03.19, 83607 Holzkirchen
40837 Balingen, 13.02.19	03.04.19, 68723 Schwetzingen
32062 Aachen, 14.02.19	04.04.19, 75172 Pforzheim
43653 Recklinghausen, 20.02.19	05.04.19, 74072 Heilbronn
30960 Paderborn, 21.02.19	08.04.19, 73482 Konstanz
28332 Lahnstein, 22.02.19	10.04.19, 30833 Gillingen
28871 Pappenburg, 25.02.19	11.04.19, 77654 Offenburg
58423 Urmig, 26.02.19	05.05.19, 76183 Karlsruhe
05444 Bayreuth, 28.02.19	07.05.19, 20221 Celle
49431 Rheine, 06.03.19	08.05.19, 19055 Schönerlin
23335 Elmshorn, 07.03.19	14.05.19, 40721 Hilden
22046 Norderstedt, 08.03.19	15.05.19, 45127 Essen
39065 Hamm, 11.03.19	16.05.19, 43079 Gelsenkirchen
63303 Dreieich, 12.03.19	05.06.19, 69073 Elm
58073 Koblenz, 13.03.19	

* nicht-öffentlich

Mehr Infos
 je Kontakt freizulassen. Das sei gut gelungen.
 beruht.

Die Augenblicke seiner Reise hielt Jauernig fotografisch fest und teilte die Bilder zusammen mit notierten Reiseimpressionen mit seinen Freunden auf Facebook. Weil ihn viel positive Resonanz erreichte, beschloss er, nach seiner Heimkehr daraus eine Ausstellung zu machen. Die Vernissage, mit

Pressematerialien, Initiieren und Führen von Vorab-Pressesgesprächen nach Möglichkeit, Terminbekanntgabe auf www.unthinking.me und im bundesweiten E-Mail-Newsletter „Verlorene Gedanken“...

Gedanken verloren | Unthinking

Christof Jauernig, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung aus Frankfurt am Main, hatte genug. Knapp ein Jahr bevor er zum nächsten seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rücken zum Büro. Seitdem hat er seine Güter mit auf diese Reise, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnlosigkeit eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Augenblicks. Zu einer großen Auswahl professioneller Fotografien referiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, unterhalb von seinen eigenen hierfür eingespielten Klavierimprovisationen. Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt und von einer tiefgehenden Fragestellung abgerundet wird.

Mittwoch, 13. März 2019 | 19:00 Uhr
 vhs Koblenz | Hoevelstr. 6 | 56073 Koblenz | Eintritt: € 30,-
 Anmeldeb. www.vhs-koblenz.de oder
 0201 129-3702 / 3711 / 3730 / 3740 (keine Abendkasse)

CHRISTOF JAUERNIG | WWW.UNTHINKING.ME

Individualisierte Veranstaltungsflyer im Postkartenformat (128 Stück kostenfrei)

vhs **STADT REGENSBURG**

Mit dem Loslassen veränderte sich mein Blick auf die Welt.
 Mir war, als würde ich plötzlich mehr mit dem Herzen sehen ...

einfach leben.

vhs-Programm
 September 2018 – Februar 2019

Bild- und Textrechtevergabe für die Titelbildgestaltung von vhs-Programmheften

GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING
 Vom Analyst, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen
 Eine Aufbruchsgeschichte – in Worten, Fotografien und Pianoklänge
 Erlebt, erzählt, fotografiert und eingespielt von Christof Jauernig

Mittwoch, 13. März 2019, 19:00 Uhr
 vhs Koblenz | Hoevelstr. 6 | 56073 Koblenz | Saal 1, 2. OG
 Eintritt: 30,- Euro | Tickets via www.vhs-koblenz.de oder
 Tel. 0201 129-3702 / 3711 / 3730 / 3740 (keine Abendkasse)

Christof Jauernig ist Betriebswirt und arbeitet seit vielen Jahren in Frankfurt am Main als Analyst in einer Unternehmensberatung für Banken. Als ihm schrecklich die eigene Verbundenheit zu seinem hochgelobten Job und dem neuen, gemeinsamen Arbeitsort abhandeln. Was er tut, erscheint ihm nur noch sinnlos. Den Mut, sich von seinem ihm fremd gewordenen Beruf und dem täglichen auf im Homeoffice zu verabschieden, hat er jedoch erst, als seine innere Widerstande überflutet geworden sind.

Bald darauf bricht er zu einer sechswöchigen Backpackreise durch Südostasien auf. Die führt ihn, entlang unberührter Natur und endloslicher Regenwälder, in eine neue Verbundenheit mit der Welt, zurück zu sich selbst, und immer weiter hinaus aus dem Gedankenkarussell, hinein in die Fülle des Augenblicks.

Jetzt kommt er für einen Abend in die Volkshochschule Koblenz und nimmt seine Gäste mit auf diese Backpackreise, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnlosigkeit. Zu einer großen Auswahl professioneller Fotografien referiert er Texte, die unterwegs entstanden sind. Sie erzählen von seiner Reise, aber eben vom Wagnis auf die innere Seite, dem Ausbrechen aus ungeliebten Routinen, der Entdeckung von Innlichkeit und Wärme, der Wiederentdeckung der von Analyse und Bewertung umgebenen Schönheit der Welt, und davon, jeden Moment zu wahren. Es entfaltet sich eine Mischung aus Fotografien, erzählten Reiseerzählungen und spontanen Klavierimprovisationen, verbunden von seinem eigenen hierfür eingespielten Piano-Improvisationen. Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt und von einer tiefgehenden Fragestellung abgerundet wird.

Mehr Infos: www.unthinking.me

Programmtexte in unterschiedlichen Textlängen (PDF-Format)

Sind Sie interessiert daran, „GEDANKEN VERLOREN | UNTHINKING“ in Ihre Volkshochschule zu holen?

*Zum Beispiel als Semesterauftaktveranstaltung,
im Rahmen Ihrer 100-Jahres-Feierlichkeiten,
in Kooperation mit Ihrer städtischen Bibliothek
oder anderen Bildungsträgern oder „einfach so“
im Fachbereich Gesundheit oder anderen?*

Dann freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme:

Christof Jauernig

Merianstr. 37

60316 Frankfurt

Tel.: 0177 6286744

E-Mail: christof@unthinking.me

Webseite: www.unthinking.me