

Principio della
creagilità:

LAVORARE IN MANIERA NON

Accettare la diversità. Esplorare nuove strade.
Fare piccoli passi.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks

SPES
ZUKUNFTS
AKADEMIE

zhaw

 Erasmus+

Principio della creagilità:

LAVORARE IN MANIERA NON ORIENTATA A UN OBIETTIVO

Accettare la diversità. Esplorare nuove strade. Fare piccoli passi.

Gli artisti definiscono un obiettivo ampio cercando di mantenerlo aperto.

Lo scrittore americano Stephen King (classe 1947) descrive:

«Prima c'è la situazione. I personaggi, sempre amorfi all'inizio, vengono dopo. Con questi punti di riferimento ben chiari nella mente, comincio a raccontare. Spesso ho un'idea di quale sarà l'esito, ma non ho mai preteso che dei personaggi agissero a modo mio. Al contrario, voglio che facciano a modo loro. Ci sono casi in cui la soluzione è quella che ho visualizzato io. Più spesso tuttavia è qualcosa che non m'aspettavo proprio.»

Citazione tratta da: King, S. (2000) On Writing, New York: Ralph M. Vicinanza. Ltd. Trad. it. di T. Dobner (2001) On Writing. Autobiografia di un mestiere, Milano: Sperling & Kupfer Editori.

- Quali condizioni consentono di mantenere fino alla fine un modo di lavorare non orientato a un obiettivo?
- Come si può rimanere in modalità esplorativa il più a lungo possibile?
- Come è possibile incorporare nuove strade in modo produttivo?

Principio della
creagilità:

ACCETTARE LA NON CONOSCENZA

Non avere una risposta pronta a tutto.

Kreative
Agilität

Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: ACCETTARE LA NON CONOSCENZA Non avere una risposta pronta a tutto.

Gli artisti seguono percorsi a loro ancora sconosciuti.

Katrin Hilbe, regista del Liechtenstein, ci racconta come si comporta quando non sa come compiere il prossimo passo artistico:

«Nel corso degli anni ho imparato, e ora amo confrontarmi con la non conoscenza e non avere una risposta, anzi a volte deliberatamente cerco di rinviarne la ricerca. Riuscire a dire „Non lo so ancora, troveremo una risposta.“ Di questo ne sono sicura. Questa fiducia, sia in me stessa che nei miei compagni di viaggio, è ben riposta in me. Sono sicura che troverò la risposta. Più tempo ho a disposizione per posticipare la risposta, più opportunità ho di provare cose nuove e più aumenta la possibilità di ottenere risposte a cui non avrei mai pensato.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isplitzer, Vaduz, 07.03.2020.

- Come affronti un nuovo compito per cui non hai un piano?
- Chi o cosa ti aiuta a tollerare i momenti di non conoscenza?
- Cosa ti rafforza nelle fasi di non conoscenza?

Principio della
creagilità:

COGLIERE AL VOLO LE SORPRESE

Vivere nel presente. Essere spontanei. Improvvisare.

Kreative
Agilität

Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: COGLIERE AL VOLO LE SORPRESE

Vivere nel presente. Essere spontanei. Improvvisare.

Gli artisti usano consapevolmente il caso o un elemento non controllato per trasformare un errore in qualcosa di grandioso.

Il comico e musicista jazz tedesco Helge Schneider (classe 1955) afferma:

«Non ho preparato niente... così che niente possa andare storto!»

Citazione tratta da: Papa Manfred, NZZ Z, mag-

La disegnatrice e pittrice tedesca Gudrun von Maltzan (classe 1941) ha dovuto improvvisare in fretta:

«Una volta ho avuto l'occasione di fare una performance al Centre Pompidou accompagnata dalla musica di Wagner e da diapositive dipinte con pittura. Poiché non avevo fatto delle prove prima, ho notato soltanto durante la presentazione che era tutto scuro e che il colore non usciva. Ma al posto di andare in panico, ho colto questa sorpresa al volo per realizzare qualcosa di nuovo. Ho quindi iniziato a graffiare le diapositive per far trasparire i colori.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isitzer, Ahrenshoop,

- In quali situazioni professionali può ispirarti qualcosa di sorprendente?
- In quale ambiti potrebbe trarre vantaggio la tua azienda dall'affrontare gli imprevisti?
- In quali aree e processi potresti improvvisare e incorporare elementi non pianificati e presunti errori?

Principio della
creagilità:

CAMBIARE PROSPETTIVA

Distanziarsi. Lasciare andare.
Adottare un nuovo punto di vista.

Kreative
Agilität

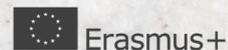
Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Principio della creagilità: CAMBIARE LA PROSPETTIVA Distanziarsi. Lasciare andare. Adottare un nuovo punto di vista.

Gli artisti giocano con la vicinanza e la distanza. Si distanziano da un problema e adottano un nuovo punto di vista.

Il direttore americano Woody Allen (classe 1935) sa quanto è importante cambiare ambiente:

«Ogni cambiamento temporaneo rilascia in me una scarica di energia mentale. Per esempio, già cambiare stanza mi aiuta. Uscire per strada mi aiuta ancora di più. E a volte mi faccio anche una doccia.»

Citazione tratta da: Mason Currey, Für mein kreatives Pensum gehe ich unter die Dusche. Zurigo 2014, copertina e pagg. 121-122..

Il disegnatore e artista del collage austriaco Michael Mittermayer (classe 1961) descrive:

«Spesso vedo le cose da una prospettiva completamente diversa (...) collegandole le une alle altre. Penso che sia questa la forza degli artisti: collegare cose in un modo a cui nessun altro non ha mai pensato.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isitzer, Bludenz, 27.02.2014.

- Cosa ti aiuta a cambiare prospettiva su una situazione?
- Come prendi le distanze da un problema?
- Come ti accorgi di essere capace di adottare più prospettive contemporaneamente?

Principio della
creagilità:

IL PIACERE DI SPERIMENTARE

Esplorare il materiale. Osservare. Cambiare.

Kreative
Agilität

Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw

 Erasmus+

Principio della creagilità: IL PIACERE DI SPERIMENTARE Esplorare il materiale. Osservare. Cambiare.

Gli artisti giocano e sperimentano con passione.

Il coreografo e ballerino tedesco Martin Nachbar (classe 1971) illustra il suo pensiero:

«Spesso nell'arte si associa lo sperimentare con un fare senza obiettivo specifico. Ma a me importa molto che cosa faccio o che cosa fanno i miei ballerini quando assegno un incarico. Voglio che i miei ballerini lavorino seriamente senza perdere l'elemento giocoso.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isitzer, Berlino, 29.02.2012.

- Cosa ti spinge a provare qualcosa di giocoso?
- Quali condizioni agevolano lo sperimentare?
- Quali nuove possibilità si aprono se non si pianifica tutto fino all'ultimo dettaglio?

Principio della
creagilità:

CAMBIARE DIREZIONE

Individuare gli schemi. Rompere le proprie abitudini.
Agire in modo diverso.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: CAMBIARE DIREZIONE

Individuare gli schemi. Rompere le proprie abitudini. Agire in modo diverso.

Gli artisti interrompono la routine e infrangono le regole.

La cantante lirica lettone Elina Garanca (classe 1976) vuole dare il meglio in ogni performance:

«Se come noi (io e Anna Netrebko) si eseguono otto performance di seguito, inizia a instaurarsi una routine e si necessita quindi relax e improvvisazione. Per esempio, durante una scena d'amore nel letto Anna mi pizzica sul sedere o io le faccio il solletico. Scegliamo di cambiare un po' la scena per sorprendere il pubblico con un nuovo elemento o un gesto. Questo ci permette di rimanere vigili e di rendere viva la performance.»

Citazione tratta da: Garanca Elina: Wirklich wichtig sind die Schuhe. Salisburgo 2013, pp. 104-105.

- Cosa succederebbe se aggiungessi un elemento di sorpresa in un momento abitudinario?
- Quali regole vorresti infrangere? Come procederesti?
- Infrangendo una certa regola, quali opportunità si presentano?

Principio della
creagilità:

ESSERE CURIOSI

Essere interessati. Porre domande.
Esplorare nuove strade.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: ESSERE CURIOSI

Essere interessati. Porre domande. Esplorare nuove strade.

Gli artisti sono curiosi e si interessano continuamente a cose nuove che approfondiscono. Vanno a fondo della questione. Johann Wolfgang von Goethe lo sapeva già: «Chi non è curioso non impara nulla.»

Il regista e attore teatrale tedesco Ulrich Hardt (classe 1958) racconta:

«Sono sempre stato interessato a conoscere cose nuove e i miei limiti. Non ho mai accettato che, per me e per altri, tutto sia già stato deciso: che cosa bisogna fare, cosa è permesso sapere e dove si può andare. Non sono mai riuscito ad accettare completamente quest'idea. Mi interessava arrivare al limite e guardare oltre. Questo mi ha reso molto forte. E nel mio lavoro teatrale voglio trasmettere proprio questo. È questo che mi fa andare avanti.»

Citazione tratta da: Discussione di gruppo con Dagmar Frick-Islitzer. Berlino, 31.10.2014.

- Come fai a stimolare la tua curiosità?
- Cosa ti aiuta a esplorare nuove strade e ambiti sconosciuti?
- Con chi vorresti passare una giornata?

Principio della
creagilità:

STIMOLARE L'INTUIZIONE

Seguire gli impulsi. Percepire l'armonia.
Muoversi.

**Kreative
Agilität**

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg



zhaw

 **Erasmus+**

Principio della creagilità: STIMOLARE L'INTUIZIONE

Seguire gli impulsi. Percepire l'armonia. Muoversi.

Gli artisti trovano un accesso emotivo a decisioni e azioni.

La disegnatrice tedesca Nicole Wendel (classe 1975) entra in un momento vivo attraverso il movimento:

«L'intuizione è una sorta di intelligenza che tutti abbiamo e possiamo usare, e che ha meno a che fare con il pensiero attivo. La domanda più importante è come arrivare a questo sapere. Rallentare può essere qualcosa che mi permette di creare dello spazio e procedere intuitivamente. Ma a volte mi aiuta anche accelerare. Buttar-si spontaneamente nella vita può essere ottimo dal punto di vista dell'intuizione e può portare a grandi cose, a cui prima non si avrebbe mai pensato. L'aspetto cruciale è che possono accadere cose che sembrano impossibili. Se si segue l'intuizione non ci sono limiti.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isiltzer. Berlino, 09.02.2020.

Per l'autore norvegese Jon Fosse (classe 1959), scrivere significa entrare nell'ignoto e sentire certe emozioni:

«Quando scrivo non cerco mai di ottenere qualcosa, perché non appena ci provo, scrivo male. Più ci provo, meno ci riesco. Mi siedo e ascolto. E prima o poi inizio a scrivere. (...) Ascolto quello che ho già scritto e qualcosa là fuori. Finché a un certo punto sorge una certa sensazione. La sensazione che tutto ciò che scrivo sia già stato scritto. E che io debba solo finire di scriverlo.»

Citazione tratta da: «Alles, was ich schreibe, ist ein Gebet» Martina Läubli e Linus Schöpfer durante una conversazione con Jan Fosse, NZZ am Sonntag, 25.12.2022, pp. 57-59.

- Cosa associ all'intuizione?
- Cosa ti aiuta ad avere un lampo di genio?
- Come crei dello spazio per l'intuizione?

Principio della
creagilità:

COLLABORARE INSIEME

Fare un passo indietro. Trovare la soluzione migliore.
Rafforzare gli altri.

Kreative
Agilität

Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: COLLABORARE INSIEME

Fare un passo indietro. Trovare la soluzione migliore. Rafforzare gli altri.

Gli artisti tirano fuori insieme il meglio l'uno dall'altro per l'arte mettendo da parte il proprio ego.

Il direttore d'orchestra britannico Sir Simon Rattle (classe 1955) conosce i suoi musicisti:

«Ognuno dà il proprio contributo. Eppure tutti devono lasciare da parte il loro ego per un momento, in modo che l'orchestra possa davvero dare del suo meglio. Ma se l'ego viene tralasciato completamente, non funziona.»

Citazione tratta dal film: Rhythm is it (2003).

George Bernard Shaw (1856-1950) vede un chiaro valore aggiunto quando due persone uniscono le forze e si scambiano idee:

«Se tu hai una mela, e io ho una mela, e ce le scambiamo, allora tu ed io abbiamo sempre una mela per uno. Ma se tu hai un'idea, ed io ho un'idea, e ce le scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee.»

Citazione tratta: <https://www.goodreads.com/quotes/23088-if-you-have-an-apple-and-i-have-an-apple>, 06.04.2023.

- Cosa rafforza la cooperazione su un piano paritario?
- In che misura riesci a lasciare spazio agli altri e appartarti?
- Cosa apprezzi dei tuoi colleghi?

Principio della
creagilità:

STIMOLARE LA RIFLESSIONE

Pensare. Porre domande critiche.
Giudicare senza filtri.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks



zh
aw



Erasmus+

Principio della creagilità: STIMOLARE LA RIFLESSIONE

Pensare. Porre domande critiche. Giudicare senza filtri.

Gli artisti mettono sempre in discussione sé stessi e il proprio lavoro e vogliono sempre migliorarsi.

La cantante d'opera del Liechtenstein Sarah Längle (classe 1975) descrive:

«Rifletto di continuo. Il bello del mio lavoro come cantante è che mi conosco molto bene. Però è incredibilmente estenuante, perché devo sempre fare i conti con me stessa, debolezze incluse. Non posso scappare da me. Ma è una grande opportunità se mi lascio andare a questa conoscenza.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isitzer. Berlino, 18.01.2012.

- In quale momento del processo rifletti e perché?
- Come lo fai?
- Come incorpori momenti di riflessione nel tuo modo di lavorare?
- In che misura ti aiuta riflettere?

Principio della
creagilità:

ESSERE CORAGGIOSI

Guardare la paura negli occhi. Vivere l'audacia.
Rimanere autentici.

Kreative
Agilität

Kubus 
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks

SPES
ZUKUNFTS
AKADEMIE

zh
aw

 Erasmus+

Principio della creagilità: ESSERE CORAGGIOSI

Guardare la paura negli occhi. Vivere l'audacia. Rimanere autentici.

Gli artisti escono dalla propria comfort zone ed esplorano i loro limiti.

La violinista moldava-austriaca-svizzera Patricia Kopatchinskaja (classe 1977), che si esibisce sempre a piedi nudi, odia le comfort zone:

«Tutto ciò che mi indirizza su un percorso predefinito lo interrompo immediatamente. Devo ritrovare la strada, contro ogni ostilità e a piedi. È importante che tutto quello che arriva sul palco sia messo a nudo. È importante renderci vulnerabili e correre dei pericoli. (...) La maggior parte dei musicisti ha molta paura e ha bisogno delle routine. (...) È molto importante fare errori. Questi sono i miei momenti preferiti, perché accadono tante cose non programmabili. Nasce il panico, ma in questo panico cresce anche un impulso di sopravvivenza, una grande forza.»

Citazione tratta da: Kardos, Anna: Die freie Radikale. NZZ am Sonntag, 13.11.2022, pag. 59.

- In quali situazioni vuoi dimostrare più coraggio?
- Quali possibilità potrebbero sorgere fuori dalla tua comfort zone?
- Come superi i tuoi limiti?

Principio della
creagilità:

VIVERE IN UN AMBIENTE PROTETTO

Esprimere liberamente il proprio pensiero.
Non esiste un «giusto» o «sbagliato».
Promuovere la fiducia.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hcs

SPES
ZUKUNFTS
AKADEMIE

zhaw



Erasmus+

Foto: Momenti di macinazione da Dagmar
Erick-Isliizer

Principio della creagilità: VIVERE IN UN'AMBIENTE PROTETTO

Esprimere liberamente il proprio pensiero. Non esiste un «giusto» o «sbagliato».
Promuovere la fiducia.

Gli artisti si preoccupano di creare una buona atmosfera di lavoro in cui possano nascere nuove cose.

La regista, attrice, autrice, pedagogista teatrale svizzera Eveline Ratering (classe 1966) descrive l'ambiente in cui lei e il suo team possono pensare e lavorare bene:

«Nella mia forma artistica del teatro, è particolarmente importante che ci sia un ambiente protetto per tutti gli interessati. Gli interpreti devono rivelare molto di loro stessi e devono mostrarsi. Affinché questo avvenga sul serio, lo considero come mio compito creare un ambiente protetto in cui si sentano sicuri e trattati bene. Lo stesso vale per il mio lavoro di docente. Quando creo un ambiente in cui sono ammessi gli errori, in cui si continua a imparare, in cui ci si sente al sicuro, mi rendo conto che questo agevola e velocizza quello che posso fare con un gruppo, rispetto a quello che raggiungerei in un'atmosfera tesa.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isitzer. Malbun, 27.09.2021.

- Quale atmosfera favorisce lo scambio di idee nel tuo ambiente e stimola la conversazione?
- Quali altri luoghi potresti utilizzare invece di una normale sala conferenze?
- Come puoi creare uno spazio di fiducia in cui possa avvenire un vero incontro?

Principio della
creagilità:

IMPARARE A DISIMPARARE

Allontanare. Abbandonare. Riapprendere.

**Kreative
Agilität**

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg



zhaw



Erasmus+

Foto: Momenti di macinazione da Dagmar
Frick-Isitzer

Principio della creagilità: IMPARARE A DISIMPARARE

Allontanare. Abbandonare. Riapprendere.

Durante il processo di creazione gli artisti vivono in continuazione le diverse fasi dell'apprendimento.

L'autrice e regista austriaca Marlene Streeruwitz (classe 1950) combina l'abbandonare e il riapprendere come segue:

«Scoprire ‘ significherà cambiare strada. Cercare altri percorsi rispetto a quelli facilmente accessibili o prescritti dal pensiero, dai sentimenti e dal pensare basato sui sentimenti. (...) Si tratterebbe quindi di conoscere il maggior numero possibile di metodi di ricerca. Se non avessi avuto accesso alla biblioteca comunale di Baden e se non avessi letto tutti i libri per bambini e adulti, non avrei mai potuto immaginare cosa significa liberazione e lasciare questi sentieri facilmente accessibili e prescritti.»

Citazione tratta dalla sua conferenza online in occasione del convegno internazionale sulla mediazione culturale. Sankt Pölten,

- Cosa favorisce l'abbandonare i concetti appresi?
- Chi e/o cosa potrebbe aiutarti ad allontanare certe cose?
- Come puoi imparare a riapprendere?

Principio della
creagilità:

SRUTTARE LA MOLTEPLICITÀ

Esplorare un'ampia gamma di opportunità.
Creare connessioni.
Riconoscere i nessi.

Kreative
Agilität

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg

hks

SPES
ZUKUNFTS
AKADEMIE

zh
aw

 Erasmus+

Principio della creagilità: SFRUTTARE LA MOLTEPLICITÀ

Esplorare un'ampia gamma di opportunità. Creare connessioni. Riconoscere i nessi.

Gli artisti considerano la diversità una fonte importante della loro creatività. Sono in grado di gestire situazioni complesse.

L'artista del Liechtenstein Arno Oehri (classe 1962) descrive come è stato scrivere il copione del suo film «Der Eidechsenkönig» (2019):

«Scrivere la sceneggiatura è stato un processo molto lungo. Le prime idee e il desiderio di realizzare un progetto di lungometraggio sono nati circa 20 anni fa. Da allora, ho fatto schizzi e raccolto idee. Alla fine c'era un sacco di materiale, che però non era strutturato in modo rigoroso. Nel mio modo di lavorare, sono sia un cacciatore che un raccoglitore. Ho determinate idee e quindi vado a caccia, alla ricerca. Dopodiché sono un raccoglitore e quando sono in viaggio, incontro un po' di tutto. Tutto può confluire nel lavoro e, in determinate circostanze, può dettare un cambiamento decisivo di direzione.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Islitzer. Ruggell, 06.11.2019.

L'artista multisetoriale tedesco Marco Schmitt (classe 1976) gestisce la diversità così:

«Accumulo molte idee per poi comprimerle in un'unità di molteplicità. Vengono quindi create installazioni complesse e composte da più parti. Quante volte ho concepito idee che poi sono sfociate in qualcosa di completamente diverso, perché nel corso del processo mi sono reso conto che altre cose su cui non mi ero concentrato più di tanto sono diventate improvvisamente più importanti? Io questa la chiamo serendipità. Tutto il mondo si basa su questo principio: trovare per caso qualcosa che sia molto meglio dell'obiettivo che ci si era prefissati. Questa per me è una forma di agilità.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Islitzer. Berlino, 11.02.2020.

- Come stimoli la varietà nel tuo ambiente?
- In che modo nel tuo lavoro utilizzi in modo proficuo la diversità?
- Cosa ti aiuta a sopportare situazioni complesse o contraddittorie?

Principio della
creagilità:

CEDERE IL CONTROLLO

Fidarsi. Mantenere la mente lucida.
Sfruttare gli imprevisti.

**Kreative
Agilität**

Kubus
Kulturvermittlung

Hochschule für
Künste im Sozialen
Ottersberg



**zh
aw**



Erasmus+

Principio della creagilità: CEDERE IL CONTROLLO

Fidarsi. Mantenere la mente lucida. Sfruttare gli imprevisti.

Gli artisti conoscono il potere che deriva dal cedere il controllo.

L'artista sudtirolese Cornelia Lochmann (classe 1985) afferma:

«In ogni dipinto c'è un momento in cui cedo completamente il controllo. Ci deve essere. Quel qualcosa che mette a soqquadro tutto quello che ho fatto fino a quel momento e dà al dipinto una nuova direzione imprevista.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isplitzer. Berlino, 12.02.2020.

Il musicista austriaco Clemens Salesny (classe 1980) descrive quando ha il controllo e quando lo cede:

«Posso stabilire se e quale funzione i musicisti abbiano, se lo voglio. Per esempio, se voglio creare una certa atmosfera mantenendo alcuni elementi statici. Cedo il controllo quando mi affido al momento e all'intuizione dell'intero gruppo. In realtà, non si tratta affatto di controllo, ma del processo di sviluppare e trovare insieme. Ma a volte voglio esaminare le cose più da vicino e definirle durante le prove. Tuttavia, non mi piacciono il controllo eccessivo e le regole fisse. A questo proposito, sono ben felice di cedere il controllo e di vedere cosa succede nel momento successivo insieme agli altri.»

Citazione tratta da: dialogo con l'artista Dagmar Frick-Isplitzer. Vienna, 14.12.2019.

- In quali situazioni cedi il controllo e in quali no, e perché?
- Che effetto ha il tuo lasciar andare in determinate situazioni, per determinati compiti e con determinate persone?
- In che modo la tua fiducia nella vita beneficia del tuo lasciarti andare?