

Resilienz – Selbstwerttraining - Dein Selbstwerttraining für Deine Ziele

Lust auf mehr? Mehr Leben, mehr Erfolg, mehr Lebensfreude, mehr Autonomie und Beziehung, mehr Selbstwirksamkeit?

Ressourcen aktivieren und stärken - Blockaden auflösen - Ziele erreichen

Selbstwert ist nicht gleich Selbstbewusstsein. Unser Selbstwert hat Gefühls-Komponenten. Er ist das Ergebnis von etwas, das Ergebnis von der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen. Selbstmitgefühl ermöglicht uns, unser Potential zu leben.

*„Du hast kein Recht, Dich anderen Menschen vorzuenthalten. Dafür ist zu viel Schönes in Dir!“
Angelika Glöckner*

Was hindert Dich in bestimmten Bereichen, mit Leichtigkeit, Freude und Erfolg unterwegs zu sein?

Gemeinsam schauen wir auf Blockaden, einschränkende Verhaltensweisen und Glaubensmuster, die durchaus mal ihre Berechtigung hatten, uns aber heute daran hindern,

- in einem uns wichtigen Bereich den nächsten Schritt zu tun
- mit Freude erfolgreich zu sein
- und dabei in einer guten Balance zu bleiben.

Wo stehen Deine inneren Ampeln für gewünschte Entwicklungen auf Rot und Du bleibst gehorsam oder frustriert stehen?

Und das, obwohl Du eine taffe Fachkraft, starke Führungskraft, ein Profi in Deinem Job, in Deinem privaten Engagement bist.

Profimusiker, Leistungssportler, Führungskräfte nutzen die Möglichkeiten von PEP® – und finden ihre optimale Performance, mit Erfolg und gleichzeitig Humor und Leichtigkeit im Gepäck.

PEP®- Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie

Da sich die belastenden Gefühle im körperlichen Erleben zeigen, können wir die Techniken nutzen, die den Körper mit einbeziehen.

Die Klopftechnik – PEP® sieht ungewöhnlich aus, hat aber großes Potential. Mit PEP können wir uns selbst bei Angst und Stress helfen und bei akutem Stress wieder handlungsfähig werden.

Und PEP® - ist noch viel mehr als Klopfen.



Ablauf

A) Termin Auftragsklärung – Wobei konkret kann ich Dir behilflich sein?

Wie arbeiten wir zusammen?

Ressourcenarbeit – Blick auf Deine Stärken und Kompetenzen
Erste Anwendungen des Klopfens bei störenden Emotionen,
Meditation Sicherer Ort

B) 3 Einzeltermine Das Programm sieht 3 Termine á 90 Minuten vor. Es kann individuell abweichen. Qualitätssicherung findet im Alltag statt.

1) Klopfen gegen Stress und störende Emotionen

- Klopfen gegen Stress und störende Emotionen als positive Selbstwirksamkeitserfahrung erleben
- Selbstberuhigung / Selbstfürsorge, Ressourcenarbeit
- Arbeit mit dem inneren Team

Einführung in die Big Five Lösungsblockaden, Check – Welche Big Five hast Du am Start?

Big Five Lösungsblockaden wirken auf der Beziehungsebene – Selbstbeziehungsebene.

Wir blockieren uns unbewusst, indem wir uns zum Beispiel:

- oft unbewusst selbst Vorwürfe machen
- anderen Vorwürfe machen, die uns lähmen
- Erwartungen haben, die nicht in unserem Handlungsspielraum liegen
- in bestimmten Situationen getriggert und in diesen Momenten gefühlt jünger oder kleiner werden

und verlieren so den Zugang zu unserem Wissen und Können und zu unseren Erfahrungen.

Meine aktiven Big Five

Du erprobst das Klopfen und Selbststärkungsübungen, um Dich in stressigen Situation „in Sicherheit“ zu bringen und wieder klar denken zu können. Gemeinsam schauen wir, wie vorhandene, störende Blockaden aufgelöst werden können, so dass sie nicht länger ein Hindernis für Deine Ziele darstellen.

2) Kognitions - Kongruenz Test

Du hast ein konkretes Ziel, aber irgendwie geht es nicht vorwärts:

Einzel – 90 Minuten KKT (Kognitions-Kongruenz-Test von Dr. M. Bohne)

Rote Ampeln auf Grün stellen – für Dein konkretes Ziel



Der KKT ermöglicht eine differenzierte Analyse der Beziehungsmuster und ist ein Tool, mit dem unbewusstes Material erstaunlich schnell und einfach hochgespült und eine Bearbeitung möglich wird.

3) Einzel – 90 Minuten Selbstwerttraining

Wir erkunden Deine Selbstwerträuber und finden Deine Selbstwertspender. Selbstwertgefühl spielt eine zentrale Rolle bei den für uns relevanten Themen – Krisen, Ängsten, unter den Möglichkeiten bleiben, ...

In den 90 Minuten absolvieren wir gemeinsam ein halbstandardisiertes Selbstwerttraining. Und Du nimmst Deine Selbstwertspender mit nach Hause.

Kosten – Winteraktion Paketpreis bis 31.01.2024: Auftragsklärung plus 3 Termine: 890,00 €

*Du erhältst zu den Themen ein Handout, ein Video zum Klopfen und ein Video für die Transformation der Big Five. So kannst Du jederzeit an Deinen Themen weiterarbeiten und die Videos dafür nutzen. Nach jedem Einzelcoaching nimmst Du Deine ganz individuellen Kraftsätze mit.

„Es ist für mich sehr gut, mit Dir im Video zu klopfen. Danke. Es gibt mir unheimlich viel, geführt zu werden.“

Im Einzelfall können für ein Thema weitere Einzelcoachings für die Fortführung oder für ergänzende Interventionen für Dein Anliegen / Ziel sinnvoll sein. Diese sind optional und bei Bedarf buchbar – Kosten je weitere Stunde 150 €.

Möglich sind auch Termine für Supervision, Krisenintervention, Reflektion der Entwicklung.

Interessiert?

Vereinbare einen unverbindlichen Telefon-Termin und entscheide dann, ob das Angebot das für Dich Richtige ist.

Terminanfrage gern per Telefon: 0151 2584 2141

