

Selbsterfahrung - Selbstwirksamkeit

Lust auf mehr? Mehr Leben, mehr Erfolg, mehr Lebensfreude?

Ressourcen aktivieren und stärken - Blockaden auflösen - Ziele erreichen

Resilienz – Selbstwerttraining

Die nächste Gruppe startet am

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 brav 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

Teil I) Teilnahme an drei Gruppenterminen á 2,5 Stunden = 7,5 Stunden
(Gruppe 3 bis max.8 TN)

Termin 1

Erwartungsabgleich,
Kennenlernen der anderen Teilnehmer:innen,
Ressourcenarbeit in der Gruppe,
Einführung PEP,
Demonstration Klopfen in der Gruppe
Input zu den Wirkhypothesen
Mediation Sicherer Ort

Termin 2 und Termin 3

Einstieg Wiederholung Selbsthilfe Klopfen
Klopfen gegen Stress und störende Emotionen als positive Selbstwirksamkeitserfahrung erleben
Selbstberuhigung / Selbstfürsorge, Ressourcenarbeit
Arbeit mit dem inneren Team,
Übungen / Austausch

Einführung in die Big Five Lösungsblockaden:

Was tun, wenn Klopfen allein nicht hilft?

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.

Ihr erfahrt, mit welchen Übungen Ihr Euch in einem ersten Schritt selbst helfen könnt.



Teil II) Einzelcoaching – 3 Termine á 90 Minuten

3 Termine

Im Einzelcoaching arbeitest Du konzentriert an Deinen Zielen.
Du definierst, wobei genau ich Dir dabei behilflich sein kann.

Je nach Thema und Bedarf kommen z. B. folgende Ansätze zum Einsatz:

- **Einzel – 90 Minuten Meine aktiven Big Five**
Lösungsblockaden individuell bearbeiten und transformieren.

In 90 Minuten erprobst Du PEP Tools, um Dich in stressigen Situation „in Sicherheit“ zu bringen und wieder über eine effektive Affektkontrolle zu verfügen.
Gemeinsam schauen wir, wie vorhandene, störende Blockaden aufgelöst werden können, so dass sie nicht länger ein Hindernis für Deine Ziele darstellen.

- **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.

- **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 für 3 Gruppentermine, die Einzelcoachings plus die Dokumentationen* für zu Hause:
1.710,- € pro Teilnehmer:in**

*Du erhältst zu den Themen die Präsentationen, 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 Stunde 200,- €.

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

Interessiert?

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

Terminanfrage gern per Telefon 09568 8967114

AKOON Coaching für Führungskräfte

Arnoldplatz 2, 96465 Neustadt b. Coburg
E-Mail info@akoon.de
Tel. 09568 89670



Anne Tränkner

Mediatorin und Coach

Mobil 0151 25842141