

Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle Verhaltensmuster loslassen und frei werden

Ärger, Angst, Kritik und Schuldgefühle verursachen viele Probleme in unserem Leben. Die Stimme des schlechten Gewissens nagt an uns, obwohl die getroffenen Entscheidungen rational begründbar und „eigentlich in Ordnung“ sind. Doch was ist der Maßstab? Und wie umgehen mit dem schlechten Gefühl, dass ich der Freundin nicht geholfen habe, obwohl ich Zeit gehabt hätte?

Viele Frauen fühlen sich schuldig, weil sie nicht allen und allem gerecht werden können oder wollen.

Ziel dieses Seminars ist es, grundlegende Zusammenhänge zu verstehen und die Entwicklung von eigenen Maßstäben zu stärken, um zusehends konsequenter nach ihnen zu leben - ohne schlechtes Gewissen.

Inhalte:

- Denk- und Verhaltensmuster erkennen - Betrachtung alltäglicher Schwierigkeiten
- Umgang mit der Vergangenheit
- Problemverursachende Bedürfnisse los- und sich auf Veränderungen einlassen

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt

Hinweis :

Es handelt sich um ein Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden n.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände, Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt