

Un-gelassen im Alltag? Wie Sie Ihre innere Ruhe behalten

Gelassenheit ist eine innere Einstellung. Die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Wer sich nicht mehr nutzlos aufregen will, braucht dazu dreierlei:

- Wirksame Musterunterbrecher, damit Sie nicht sofort impulsiv losschießen, sondern vor dem Handeln kurz innehalten.
- Ein sicheres inneres Fundament, damit Sie Ihren Blick auf die Dinge ändern, auch mal loslassen können oder nicht alles persönlich nehmen.
- Und die (An)Erkennung des eigenen Einflussbereiches, damit Sie Ihre Energie dort gewinnbringend einsetzen und nicht anderweitig wertvolle Kräfte verschwenden oder resignieren.

Das alles will nicht nur gelernt sein, sondern immer wieder wach gehalten werden. Wenn Sie sich allerdings diese Mühe machen, werden Sie mit Lebenszufriedenheit, Souveränität und Freiheit belohnt! Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die aus ihrer Mitte heraus agieren und auch in schwierigen Situationen souverän, gelassen und fair bleiben wollen.

Inhalte:

- Selbstreflexion – Wer oder was raubt Ihnen Ihre Gelassenheit?
- Grenzschutzprogramm – Wie gehen Sie clever mit Ihren wunden Punkten um?
- Selbstakzeptanz – Wie sorgen Sie für ein sicheres inneres Fundament?
- Musterunterbrecher – Wie bewahren Sie in heißen Phasen einen kühlen Kopf?
- Chef im Kopf – Wie steigen Sie aus einem Gedankenkarussell aus?
- Loslassen – Wie verabschieden Sie sich von Erwartungen, Ansprüchen & Co?
- Einflussbereich – Wie werden Sie vom Opfer zur Handelnden?

Referentin:

Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Stühle im Kreis, 2 Flipcharts, 2 Moderationswände, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort