

Druck rausnehmen - Herausforderungen besser meistern

Blockaden erfolgreich aus dem Weg räumen und dadurch Zugang zu den eigenen Potenzialen finden

Kennen Sie das? Der Vortrag ist perfekt vorbereitet, aber man ist dennoch hochgradig unsicher? Nasse Hände und Schweißausbruch in unangenehmen Situationen oder engen Räumen lassen an Flucht denken? Anspannung im beruflichen Kontext macht unruhig? Man spürt seine Grenzen? Konflikte oder der normale Alltagsstress zu Hause lassen die Gedanken kreisen und verkürzen so die Nachtruhe? Lernen Sie sich in diesem Seminar etwas besser kennen, ergünden Sie in Ihrer Biografie Erklärungen für Unsicherheiten und erfahren Sie mit einer effizienten Technik, wie Sie erfolgreich Stolpersteine des Alltags aus dem Weg räumen und dadurch befreiter Ihren Alltag meistern und sich neuen Herausforderungen stellen können.

Ziele

- Sich selbst annehmen, so wie man ist
- Mit eigenen Ängsten umgehen lernen
- Etwas mehr Leichtigkeit erfahren, unangenehme Situationen gelassener und damit professioneller angehen
- Sich selbst besser kennen lernen und damit auch dem Gegenüber in einer verständnisvolleren Art begegnen können

Inhalte

- Biografiearbeit
- Imaginationen
- Einführung in die Technik des EFT (Emotional Freedom Technique - wie schon im Namen versteckt - eine Technik, bei der Meridian Endpunkte beklopft werden) und anhand eigener Beispiele die Wirksamkeit entdecken
- Gefühle bewusst fokussieren und ihre Herkunft ergünden
- Selbsterfahrung und Austausch

Methodik

- Theorie der Methode EFT
- Praktische Anwendungen
- Selbsterfahrungsteile mittels Focusing (eine Methode aus der klientenzentrierten Psychotherapie)
- Wagen Sie einen Blick auf die Rückseite Ihres Bildes

Zielgruppe

- All jene, die etwas, das in ihrem Leben nicht mehr rund läuft, ändern, sich selber besser kennen lernen und mit kleinen Stolpersteinen aufräumen wollen

Zeitraumen & TN-Zahl

2 Tage

max. 10-12 Personen

[Dipl.-Päd. Andrea Auinger, MSc](#)