

# Kurskorrekturen

– Lebensqualität statt Burn-out-Gefahr –



- ▲ „Nüchterne“ Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes
- ▲ Identifizierung und Schließung von „Energie-Gullys“
- ▲ Beendigung schädlicher Gewohnheiten
- ▲ Entwicklung konkreter Schritte zur Sicherung der Lebensqualität

## Ein Seminar für alle, die ...

- sich fragen, ob es so weitergeht wie bisher,
- sich außer Balance befinden und wieder die eigene Mitte finden wollen,
- nicht ihre Zukunft in Wartezimmern von Ärzten verbringen möchten, sondern Burn-out-Prophylaxe betreiben wollen,
- zwar wissen, was sie ändern müssten, es aber nicht so leicht schaffen,
- rechtzeitig agieren wollen und selbst bestimmen, wo es in ihrem Leben als Nächstes und langfristig hingeht,
- ihren Ist-Zustand unter der Lupe näher betrachten wollen,
- als Trainer und Coach neue Methoden und Anregungen auftanken möchten!

## Folgende Impulse, Fragen und Perspektiven be- gegnet Ihnen in diesen 3 Tagen:

- Wo stehe ich – beruflich, privat, psychisch, sozial und gesundheitlich?
- Lebens- oder Überlebensprogramm – was ist angesagt?
- Den Jaguar vom Baum holen: sich vom Flucht- und Kampf-Modus entkoppeln
- Die Macht der Gedanken: Priming, groß träumen für sich und global, förderliche und hinderliche Sprachmuster
- In welcher Halbzeit spiele ich? Welche Konsequenzen hat das?
- Wie gehe ich mit den Schicksalsgesetzen um? Polarität, Resonanz, im Kleinen wie im Großen, Gesetz des Anfangs
- Schattenkonzept nach R. Dahlke und C. G. Jung

- Energie-Gullys schließen
- Das Spiel der Wandlungen nach Byron Katie
- Ressourcen sammeln aus der Vergangenheit
- Über goldene Brücken – eine stärkende Selbstmanagement-Übung
- Weisheiten und Dummheiten, die mich leiten
- Nützliche Rituale zum Ent-Sorgen und Aufräumen, zum Los-Lassen und Neu-Beginnen
- Die Illumination – eine Basis-Methode für die Chakren-Arbeit
- Meine konkreten Schritte und ihre Absicherung

## Freuen Sie sich auf diese Reise zu sich selbst!

Ein wertvoller Seminar-Baustein unserer Weiterbildungs-Gänge „Persönliche Brillanz“, „Trainer, DVNLP“ und „Energetischer Coach“.

