

„Die Brille wechseln – Wege zur Selbststärkung“

Ein Seminar aus der Reihe **„Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“**:

Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

Rosarot statt getrüübter Linse? Umgedrehtes Fernglas? Lupe?

Mal bewusst gedanklich die "Brille" zu wechseln, um die Dinge mit anderen Augen zu betrachten, ist eine wirkungsvolle Strategie zur Selbststärkung. An diesem Tag lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Blickwinkel verändern und sich über gedankliche Bilder in Kraft bringen können.

Kreativ aufbereitete Infoblöcke auf psychologischer Grundlage wechseln mit anregenden Praxisübungen, in denen Sie über sich selbst nachdenken und mehr über sich erfahren können. Angenehme Entspannungsübungen (Qigong, Phantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon wohltuend als Entspannungstag wirkt. Ein Skript, das Sie für sich persönlich ergänzen, hilft Ihnen, Ihre Erkenntnisse und Vorhaben in Ihren Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Im Brillenladen oder Ein neuer Rahmen für mein Bild</i>	Umdeutung / Reframing
<i>Kraftsatz, Glückstrank, Schutzzumhang</i>	Selbstbeeinflussung / Autosuggestion