

„Ich muss nicht – ich darf!“ Selbststärkender Umgang mit Antreibern und Energievampiren

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 damit selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

In diesem Seminar ist das zentrale Thema, **wer oder was Euch Kraft abzieht und was Ihr daran wie ändern wollt**. Manchmal entpuppen sich vermeintlich nette Vampire als wahrlich gefährliche Vampire – aber auch umgekehrt. Das schauen wir uns gemeinsam näher an. Was Euch von Innen und aus Eurer Umwelt **antreibt** und wie Ihr damit positiv umgehen könnt, ist der erste große Themenblock. Im zweiten Teil befassen wir uns damit, wie Ihr Euch die Vampire in Eurem Umfeld mit **klaren Botschaften** vom Leibe haltet.

Bei allen meinen Seminaren wechseln kreativ aufbereitete **Infoblöcke** auf psychologischer Grundlage mit anregenden **Praxisübungen**, in denen Ihr mehr über Euch selbst erfahren könnt. Angenehme **Entspannungsübungen** (Qigong, Fantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon **wohltuend als Entspannungstag** wirkt. Ein **Skript**, das Ihr für Euch persönlich ergänzt, hilft Euch, Eure Erkenntnisse und **Vorhaben** in Euren Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Wer will denn jetzt schon wieder was von mir?!</i>	Innere und äußere Antreiber identifizieren; souveräner(er) Umgang mit ihnen
<i>„Halt, Vampir! Bis hierhin und nicht weiter!“</i>	Konstruktive Kommunikation zur Abgrenzung: „Ich“-Botschaften, „Halt“ sagen mit Haltung, „Nein“ sagen