

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

Samstag, 20. Februar 2016, 10.00 bis 17.00 Uhr, München

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.

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 (z.B. „Mach es allen recht!“, „Sei perfekt!“) 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 und Energieräuber identifizieren; souveräner Umgang mit ihnen
<i>„Halt ein, Vampir! Bis hierhin und nicht weiter!“ oder Halt sagen mit Haltung</i>	Konstruktive Kommunikation zur Abgrenzung: „Ich“-Botschaften, „Nein“ sagen, Körpersprache

**Ort:** Kapuzinerstraße 9d (im Hof rechts), 4. Stock (Raum des KMFV),  
München, Nähe Goetheplatz

**Teilnahmebeitrag:** 150 €

**Anmeldeschluss:** 29.01.2016

**Stornogebühren:** Bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb von 21 bis 15 Tagen vor dem Seminar fallen 30 %, 14 bis 8 Tage vorher 40 % und in der letzten Woche 50 % des Teilnahmebeitrags an (außer Ihr vermittelt eine ErsatzteilnehmerIn).