

„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 damit 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 lernt Ihr verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Ihr Eure **Blickwinkel verändern** und Euch **über gedankliche Bilder in Kraft** bringen können.

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