

Coach, Trainerin und Autorin  
für Selbststärkung und innere Balance  
info@balance-bischoff.de  
Tel.: 089/27 27 22 12 – Mobil: 0176/45 50 59 22  
www.seelenbalancieren.de  
www.facebook.com/BalanceBischoff

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

Ein Seminar aus der Reihe „Die Kraftquellen in mir – 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 unseres Körpers und Entlastung unserer Seele verschaffen.

In diesem Seminar ist das zentrale Thema, **wer oder was Dir Kraft abzieht und was Du daran wie ändern willst**. Manchmal entpuppen sich vermeintlich nette Vampirel als wahrlich gefährliche Vampire – aber auch umgekehrt. Das schauen wir uns gemeinsam näher an.

### **Themen:**

<i>Wer will denn jetzt schon wieder was von mir?!</i>	Innere und äußere Antreiber und Energieräuber identifizieren; souveräner(er) 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
<i>Mich vor Energieräubern schützen, Energiespender anzapfen</i>	Vorhaben