

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

„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 getrübter 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 lernst Du verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Du Deine **Blickwinkel verändern** und Dich **über gedankliche Bilder in Kraft** bringen kannst.

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

Themen:

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