



Einladung zum Coachingtag

mit Entstrickungsaufstellung

Samstag 18. Februar 2012

von 9.30 Uhr - 18.00 Uhr Kirchditmolder Str. 35, 34131 Kassel

Gemeinsam mit meinem Coachkollegen Alexander Roth laden wir Sie ein, diesen Coachingtag für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu nutzen.

Es ist erwiesen, dass neue Dinge zu lernen und umzusetzen, umso leichter gelingt, je mehr Sinne angesprochen werden. Genau das bieten wir Ihnen: Hören, Sehen, Fühlen und Begreifen Sie, wie Sie neue Einstellungen und innere Haltungen gewinnen, mit denen Sie sich wohler, authentischer und zuversichtlicher fühlen.

Ziel

- Vorwürfe gegen andere oder sich selbst auflösen
- Frieden finden mit unvollständigen Erfahrungen / Beziehungen
- Selbstbewusster sein und sich selbst anerkennen
- Lebensfreude steigern



Jeder von uns hat Vorwürfe und manchmal nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. Immer wenn Sie z.B. denken „das hätte der-/diejenige nicht sagen oder machen sollen“ oder „da hätte der-/diejenige aber auch anders reagieren können“ sind sie im Vorwurf. Wenn Sie sich sagen hören „das kann ich nicht gut“, „ich müsste mehr dieses und jenes tun“ oder „hätte ich doch bloß nicht...“ verurteilen Sie Ihre Handlungen. Auch Vorwürfe ans Leben allgemein oder die Umstände schränken uns ein. Vorwürfe führen zu schlechten Gefühlen, dämpfen unser Selbstvertrauen, machen unsere Beziehungen schwieriger, schränken unsere Handlungsmöglichkeiten ein und führen zu mehr Unverständnis in der Kommunikation.

Nutzen Sie diesen Tag, um alte Vorwürfen gehen zu lassen. Sie gewinnen neue Lebensenergie und stärken präventiv Ihre Gesundheit. Wir bieten Ihnen dafür einen vertrauensvollen und wertschätzenden Rahmen und tragen gern dazu bei, dass Sie gelassener werden und mehr bekommen was Sie wollen.

Ablauf

- Vormittags: Präsentation von theoretischen Hintergründen, Dialoge, Auflösen von Vorwürfen, Meditation, Austausch in 2-erGruppen
- Nachmittags: Entstrickungsaufstellung - in der Rolle als Stellvertreter/in Erkenntnisse gewinnen, Neuausrichtung in der Zukunftsaufstellung

Die Kosten von 85 Euro inkl. Mwst beinhalten:

- Telef. Kurzcoaching, um Klarheit über Thema / Teilnahmeabsicht zu gewinnen
- Teilnahmegebühr für den Coachingtag
- Telef. Kurzcoaching für die Umsetzung danach im Alltag / Tipps, Übungsvorschläge

Eine Teilnehmerin wohnt in der Nähe des Seminarraums und richtet ein vegetarisches Mittagessen inkl. Getränke für eine Pauschale von 10 Euro aus. Für die Anmeldung, Beantwortung von Fragen und mehr Information zur Entstrickung - freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Heidi Gottschalk

Heidi Gottschalk **Denkwandel Coaching**
Tel. 0561 - 316 36 60 mobil 0163 735 05 62

Baunsbergstr. 42 34131 Kassel
info@denkwandel-coaching.de