

Lebendig sein! Zurück zur Vitalität!

Den eigenen Handlungsspielraum erkennen und selbstverständlich nutzen

Seit der Aufklärung steht die wirtschaftliche Entwicklung in unserer Gesellschaft im Vordergrund und wir Menschen dienen diesem Ziel. Produktivität ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in jeder Beziehung. Das führt dazu, dass Arbeitnehmer nicht nur perfekt im Unternehmen funktionieren müssen, sondern sich auch in ihrem privaten Bereichen großen Anforderungen gegenüber sehen. So verlieren die Menschen in den Industrieländern mehr und mehr den Kontakt zu sich selbst und ihrem inneren Kompass. Die Folgen sind vermehrt starke Stressreaktionen wie Burn out, neurologische Auffälligkeiten, psychisch bedingte Dauerkrankheiten, Übergewicht, Angstzustände, Schlafstörungen und Autoimmunerkrankungen. Nicht umsonst steht heute jedem Arbeitnehmer zu an Fortbildungen teilzunehmen um auch die Salutogenese zu fördern.

Dieses Seminar stellt eine Anregung dazu dar, innezuhalten und wahrzunehmen, wer wir eigentlich sind? Uns zu fragen, was wir erreichen wollen mit unserem Leben und entsprechende Handlungsoptionen kennenzulernen. Die Kernkompetenz dafür haben wir als Mitgift des Lebens mitbekommen- der innere Kompass. Diesen werden wir wieder erspüren und lernen ihm zu folgen.

Das Entscheidende bei allen Stressreaktionen ist, dass wir wieder lernen in den Augenblick einzutauchen, in das Hier und Jetzt, das uns Abstand gibt von unseren Sorgen und hilft, den Lebenssinn zu entdecken, der unsere Seele trägt und leitet. Erholt, gekräftigt und mit neuen Impulsen kehren wir in den Alltag zurück.

Im Fokus des Seminars stehen wissenschaftliche Hintergrundinformationen zur menschlichen Bewusstseinsentwicklung aus Neurobiologie, Psychologie und Physik.

Die Teilnehmer werden lernen, möglichst viele Facetten des menschlichen Daseins zu verstehen, zu erkennen und zu integrieren, um so in Ihrer persönlichen Wahrnehmung authentisch und erfolgreich zu werden. Mit wachsendem Selbstbewusstsein können Sie dann elegant die Herausforderungen des Lebens ausbalancieren und werden autonom von Beeinflussungen und Verführungen

Ziele:

- Die Achtsamkeit stärken
- Das Selbstverständnis steigern
- Mitgefühl entfalten und bewusst nutzen
- Die Fakten des eigenen Lebens entdecken
- Typische Muster enttarnen und loslassen
- Annehmen der Lebensaufgaben
- Selbstbestimmt in volle Energie kommen
- Den inneren Kompass nutzen



Phänomenologische Haltung

Hergeleitet von dem griechischen Wort „phainomenon“ – „das, was sich zeigt“ oder „das, was erscheint“. Die Phänomenologie nimmt die Erscheinung als das „Wesentliche“. Es geht um die sichtbare Wirklichkeit und nicht um Interpretationen oder Spekulationen. Sich der Wirklichkeit und dem Leben zu unterstellen (understand). Sich dem zuwenden, was gerade erscheint, ohne Urteil und in Liebe und sich davon leiten zu lassen. Dabei dem gegenwärtigen Moment zu folgen.

Methodik:

Lebendiges Lernen heißt lernen durch erleben. Eigenes Tun und Erfahren ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings. Lernen in geschütztem Raum anhand Ihrer aktuellen Themen sind die Grundlagen der interaktiven Arbeit. In diesem Sinne werden Sie lernen, sich als „Ganzes“ wahrzunehmen, mit allen Anteilen und Möglichkeiten.

Meine Seminare zeichnen sich durch folgende gemeinsame Merkmale aus:

Sie gehen von einem Menschenbild aus, das den Menschen als entwicklungsbereites und entwicklungsfähiges Wesen betrachtet, dessen Würde unantastbar ist. Das heißt: Ich lehne manipulative Ansätze ab und eröffne Wege zu den individuellen Potenzialen, die jede(r) in sich trägt.

Sie beruhen auf der Einheit von Denken, Fühlen und Handeln.

Das heißt: Ich gehe davon aus, dass nur eigenes „inwendiges“ Erfahren eine Entwicklung über bisherige Grenzen hinweg auslösen kann. „Auswendig gelerntes“ Wissen ist zwar wichtig und nützlich, bringt uns aber nur quantitativ weiter, nicht qualitativ. Rationalität und Intuition sind aufeinander angewiesen. Sie befruchten sich gegenseitig und münden dann in stimmige Handlungen.

Sie schaffen durch Ent-Täuschung Freiräume für Ent-Deckungen.

Das heißt: Ich bin überzeugt, dass der Mensch sich nach Albert Einstein „als eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins erfährt“, dass seine „Welt“ in erster Linie von seinen eigenen Vorstellungen und Projektionen bestimmt wird. Wenn wir diesen Täuschungen auf die Schliche kommen, können wir Überraschungen entdecken, die sich hinter dem eingeschliffenen Bild unserer Welt und Umwelt verbergen.

Aufregendes, ganzheitliches Lernen

Unter Anleitung beleuchten und durchleben Sie Situationen, die scheinbar ohne eigenes Zutun „passieren“. In dem Seminar stellen Sie sich den eigenen Erfahrungen mit Situationen, in denen Sie immer wieder in die gleichen Muster fallen und selber nicht so recht wissen warum. Ich vermittele Ihnen durch eigenes Erfahren Methoden, mit denen sich diese Muster durchbrechen lassen und neue Entwicklungsspielräume eröffnet werden.

Durch Erlebnisübungen wie Rollenspiel, körperliche Wahrnehmungsübungen und Meditationstechniken gewinnen Sie neue Sichtweisen auf das eigene Verhalten. Sie entwickeln Möglichkeiten, ein der eigenen Persönlichkeit entsprechendes neues Verhalten zu erproben. Auf diese Weise können erfahrene, erlebte neue Muster nachhaltig integriert werden. Viele kurzweilige Methoden helfen dabei, verborgene Beweggründe zu erkennen.

Meine Seminare

- ... bewirken nachhaltiges Lernen durch emotionalen Bezug.
- ... vermitteln „aufregende“ Erlebnisse, die in Erinnerung bleiben.
- ... erschließen die Kraft von Gefühlen.
- ... schaffen Verbindung zu den eigenen Potenzialen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie neugierig geworden sind und ein Seminar mit mir erleben wollen.

Rahmen des Seminars:

Das Seminar umfasst 2 Tage. Anreise: bis 18 Uhr, Abreise: 16.00 Uhr. Es wird auch in den Abendstunden gearbeitet.

Seminarleitung:

Brigitte Palaschinski

Zielgruppe:

Neugierige Menschen, leidende Menschen, Menschen, die sich weiter entwickeln und selbstbewusst werden möchten. Menschen, die sich in Gruppen wohl fühlen.

Kosten:

Konditionen für Unternehmen:

500,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Konditionen für private Zahler:

250,-- € zuzüglich 19% Umsatzsteuer

Die Tagungspauschale inklusive Übernachtungskosten im Einzelzimmer mit Vollverpflegung beträgt 180,-- €

Finanzielle Gründe sollten einer Teilnahme nie im Weg stehen. Sprechen Sie mich bitte einfach an.

Termin

Begin: Montag, den 29.4.2019 18.00 Uhr

Ende: Mittwoch, den 1.5.2019 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zentrum mit Herz, Missionarisches Zentrum Hanstedt I,

Wriedeler Straße 14

29582 Hanstedt

www.mz-hanstedt.de