

ALTE VERHALTENSMUSTER LOSLASSEN

Vertiefungskurs

Dieser Workshop baut auf dem Grundkurs „Alte Verhaltensmuster loslassen – Eigene Kraftquellen entdecken und verankern“ auf. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Handlungs- bzw. Handlungsziel innerlich zu verankern und in den Alltag zu übertragen.

Für Teilnehmende, die das im Grundkurs entwickelte Handlungs- bzw. Handlungsziel noch einmal überprüfen oder anpassen möchten, bietet sich direkt vor diesem Aufbaukurs eine zweistündige „Auffrischung“ an. Diese Möglichkeit können auch Neueinsteiger*innen nutzen, um in Kurzform ein Veränderungs-Ziel für sich zu erarbeiten.

Für eine nachhaltige Verankerung der Veränderungsideen sind neue Verknüpfungen in unserem Gehirn notwendig. Diese entstehen am besten unter Einbezug möglichst vieler Sinneskanäle. Wir nutzen also unser gesamtes kreatives Potenzial, um Erinnerungshilfen zu installieren und somit einen festen „Anker“ in unserer Persönlichkeit zu setzen.

Anschließend wird die Übertragung des neuen Handlungs- bzw. Handlungsziels in den Alltag vorbereitet und konkrete Handlungsschritte werden geplant. Dabei analysieren Sie, in welchen Situationen sie Ihrem Ziel schon sehr nahekommen und wo noch Handlungsbedarf besteht.

Wir beziehen hierbei die kognitive, emotionale und körperliche Ebene mit ein.

Freuen Sie sich auf einen belebenden Workshop, bei dem Sie auf Ihrer spannenden inneren Reise achtsam begleitet werden.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Inhalte

- Embodiment – Zugang zu unseren Kraftquellen
- innerliche Verankerung des neuen Handlungs- /Handlungsziels
- Neuronale Verknüpfung - Erinnerungshilfen installieren
- Ressourcenpool anlegen über verschiedene Sinneskanäle
- Planung konkreter Handlungsschritte
- Verankerung des neuen Handlungs- /Handlungsziels im Alltag

Methoden

Impulsvortrag, Körperübungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch

Voraussetzungen

Teilnahme am Grundkurs vorteilhaft

Hinweise

Dieser Workshop umfasst 2 Teile: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Auffrischung kompakt für Neueinsteiger*innen oder zur Wiedererinnerung 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Vertiefungskurs Nähere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung. Der Workshop beinhaltet körperliche Übungen. Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen.

Dozent*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

SHA 25-10-20

Anmeldung bis:

13.10.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
20.10.2025	Online	
14:00 - 18:00 Uhr	Online	anmelden