

# ALTE VERHALTENSMUSTER LOSLASSEN

## Eigene Kraftquellen entdecken und verankern

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, auf eine innere Reise zu gehen, in Selbstkontakt zu kommen und längst überholte Verhaltens- und Glaubensmuster zu erkennen, loszulassen sowie Raum für neue Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu schaffen.

Davon ausgehend, dass jedem Menschen sein eigenes Veränderungspotential innewohnt, bietet dieses Selbstmanagementtraining eine gute Möglichkeit, eigene Kompetenzen zu erweitern und alte Verhaltensmuster loszulassen.

Dabei werden mithilfe der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene (Lebens)Themen klarer. Es können Ziele entwickelt, Ressourcen entdeckt und ein Spektrum neuer Handlungsmöglichkeiten eröffnet 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
- Bildauswahl als ressourcenaktivierender Einstieg
- Somatische Marker erkennen
- Eigene Bedürfnisse, Motive für Veränderung herausarbeiten
- Formulierung eines Haltungs- und Handlungsziels
- Handlungsvorbereitung
- Verankerung im Alltag

### Methoden

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch. Körperorientierte Übungen und Methoden aus dem „Züricher Ressourcenmodell“ ermöglichen den Teilnehmenden einen Zugang zu ihren inneren Kraftquellen

### Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam

- stabile Internetverbindung

## Hinweise

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 23-09-04

## Anmeldung bis:

28.08.2023

---

| Datum/Uhrzeit     | Ort    | Anmeldung |
|-------------------|--------|-----------|
| 04.09.2023        | Online |           |
| 13:00 - 17:00 Uhr | Online |           |