

Resilienz – die innere Kraft und Widerstandsfähigkeit

Es gibt viele Situationen, die uns in unserem Leben den Boden unter den Füßen wegziehen. Der Tod eines geliebten Menschen, die Scheidung der Ehe und alleinige Verantwortung für die Kinder, die immer gleichen Partner die in unser Leben treten und uns nicht gut tun, die Kinder verlassen das Haus, der Job wird gekündigt oder die gesamte Menschheit wird von einem Virus bedroht und verbreitet Angst und Schrecken.

Häufig hören wir Sätze wie: „Stell Dich nicht so an, das passiert vielen.“ oder „Du schaffst das schon, Du bist stark!“ Was ist, wenn ich mich aber doch anstelle, wenn sich die Symptome, die mir mein Unterbewusstes schickt, nicht mehr unterdrücken lassen. Was ist, wenn ich gar nicht so stark bin wie alle denken?

Mein Workshop ist voller Impulse, Erkenntnissen und Lichtblicken. Gerne stelle ich meine Konzeption zum Thema Resilienz vor. Denn mein Resilienz Training ist einzigartig in Deutschland. Der ganzheitliche Ansatz, die Eigenverantwortlichkeit und die Nachhaltigkeit bringen den Menschen in seiner Entwicklung Schritt für Schritt voran. Mein Training basiert auf wissenschaftlichen Methoden, die dem Teilnehmer helfen, Verhaltensweisen, die ihm nicht mehr dienen, zu erkennen. Sie erhalten Impulse zu den Fragestellungen:

- Wie erkenne ich Verhaltensweisen die mir nicht mehr dienen?
- Warum stecken meine Potentiale fest?
- Wie komme ich aus meiner aktuellen Krise?
- Was kann ich gegen Angst und Panikattacken tun?
- Wie finde ich mein Selbstvertrauen und meinen Selbstwert wieder
- Was haben resiliente Menschen, was ich nicht habe?
- Wie lerne ich Schritt für Schritt loszulassen.

Wir arbeiten in dem Workshop mit einander, für einander und an einander. In den ca 2 Stunden biete ich Erkenntnisse, Hilfestellungen und Lichtblicke. Anhand des Fotoprotokolls ist es möglich die Inhalte jederzeit in den Alltag zu übertragen.

Termine:	30. September von 18:00 – ca. 21:00 Uhr
Ort:	Praxis Hollmann, Kiefernweg 53, 89081 Ulm
Kosten:	25,00 € pro Teilnehmer
Anmeldung:	willkommen@hollmann-ulm.de oder mobil 01704773444