

Seminar Gelassenheit und Harmonie mit der Methode vom Inneren Team

14.05.2012, 09:05 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Hildebrandt & Röder Kommunikationsberatung*

Termin: 16.06.2012 von 10 bis 18 Uhr

Ort: Therapiescheune Egsdorf, Chausseestr. 8, 15755 Teupitz

Kosten: 50.-

Wohl jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass seine innere Reaktion auf ein Ereignis, auf einen Menschen oder eine anstehende Entscheidung oftmals nicht einheitlich und klar ist, sondern undeutlich, schwankend, hin- und hergerissen. In uns melden sich vielfältige und oft auch widersprüchliche Gedanken, Bedürfnisse, Impulse, Stimmungen oder Regungen – wir reagieren mit „gemischten Gefühlen“. Die Widersprüchlichkeit unserer inneren Impulse und die Uneinigkeit mit sich selbst kann mitunter zu innerer Anspannung und Zerrissenheit führen, die dann als quälend und zermürbend empfunden wird.

Im Alltag werden wir ständig mit derartigen Situationen konfrontiert:

- Soll ich mich nun selbständig machen oder doch lieber den sicheren Job, der mir aber nicht genügend Anforderungen bietet, behalten?
- Woran liegt es, dass ich es nicht durchhalte, regelmäßig Sport zu treiben?
- Wieso fühle ich mich immer so unwohl, wenn ich meine Kollegin bitte, mal für mich einzuspringen, obwohl ich ihr nie eine Bitte abschlage?
- Was treibt mich dazu, mir immer wieder alle Arbeiten und Verpflichtungen aufzuladen, obwohl ich genau weiß, dass ich weder Zeit noch Kraft dafür habe?
- Ich möchte einer Person gegenüber Kritik äußern, möchte aber nicht, dass die Beziehung darunter leidet. Wie kann ich vorgehen?

Eine anschauliche Möglichkeit, innere Zwiespältigkeiten und Ungereimtheiten zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen, bietet die Metapher vom Inneren Team. Die widerstreitenden Seiten, Anteile oder Regungen können wir uns als Mitglieder unseres Inneren Teams vorstellen.

In diesem selbsterfahrungs- und praxisorientierten Seminar erhält jeder Teilnehmende die Gelegenheit, sein eigenes Inneres Team zu schwierigen Situationen des Alltags auf anschauliche Art und Weise kennenzulernen und zu entwickeln.

Das Seminar zeigt Wege auf, aus der inneren Uneinigkeit ein geeintes Inneres Team zu formen, so dass wir in Übereinstimmung mit uns selbst handeln und nach außen hin kraftvoll und eindeutig unseren Standpunkt kommunizieren können. Klarheit und Harmonie im Inneren ermöglichen auch klare und harmonische Beziehungen zu anderen Menschen.

Wir erreichen mehr Souveränität im Handeln und Entscheiden, können klare Grenzen ziehen, unsere Wünsche und Interessen überzeugend vertreten und gelangen auf diese Weise zu innerer Ruhe und Harmonie, Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Methodik

Die Erhebung des eigenen Inneren Teams ist eine praktikable Methode zur Selbstanwendung, um alle inneren Regungen kennenzulernen und miteinander in harmonischen Einklang zu bringen, wenn man z.B. vor schwierigen Entscheidungen steht, Lösungen für seine Alltagsprobleme finden, sich für gesetzte Ziele motivieren oder anspruchsvolle Situationen

bewältigen möchte.

Das Gruppensetting ermöglicht es uns, die Inneren Teams der Teilnehmenden wie auf einer Bühne zu inszenieren und die inneren Teammitglieder lebendig werden zu lassen. Wenn das innere Geschehen – der innere Dialog – nach außen verlagert und im Gruppenspiel deutlich wird, gewinnt man Abstand, kann sich besser verstehen und gelangt zu einer Lösung, die umfassender und „weiser“ ist als die Stimme jedes einzelnen Teammitglieds.

Zielgruppen

Das Seminar richtet sich an alle, die daran interessiert sind, schwierige Situationen des Alltags mit Hilfe der Methode des Inneren Teams zu klären und die auch angesichts schwieriger Situationen öfter im Einklang mit sich selbst sein wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung:

Dipl.-Psych. Susann Hildebrandt, Tel. 033762/225549

per E-Mail: info@hr-kommunikationsberatung.de

über das Kontaktformular auf unserer Webseite: www.hr-kommunikationsberatung.de

Portrait

Informationen zum Unternehmen

Mit maßgeschneiderten Beratungs- und Weiterbildungsangeboten wenden wir uns an Freiberufler und Selbstständige aller Branchen sowie an Mitarbeiter, Führungs- und Fachkräfte sozialer und öffentlicher Institutionen wie auch aus dem Dienstleistungs-, Gesundheits- und Bildungssektor.

Auch in schwierigen oder verfahrenen Situationen Ihres beruflichen Alltags, wenn beispielsweise Konflikte, diffuse Unzufriedenheiten oder Motivationsverlust die konstruktive Zusammenarbeit beeinträchtigen, das Arbeitsklima vergiften und letztendlich auch den Sachertrag mindern, bieten wir Ihnen eine sorgfältige Analyse Ihrer konkreten Situation an und entwickeln mit Ihnen gemeinsam passende Lösungsstrategien.

Unser Angebot umfaßt:

Coaching und Coaching-on-the-job

Coaching bietet eine individuelle, praxisorientierte und vertrauliche Beratung und Begleitung in beruflichen Entwicklungs- und Problemsituationen.

Das Coaching-on-the-job ermöglicht dem Klienten darüberhinaus, sich direkt in den realen Kommunikationssituationen seines Arbeitsalltags bezüglich seines beruflichen Vorgehens und seines Gesprächsverhaltenssupervidieren zu lassen

Praxisberatung in Gruppen

Praxisberatung in Gruppen bietet ein professionell angeleitetes Forum, in welchem jeder Teilnehmer seine Praxisfälle und Fragestellungen gemeinsam mit Berufskollegen bearbeiten und sein berufliches Handeln und Rollenverhalten reflektieren kann. Die erarbeiteten Lösungen und alternativen Handlungsmöglichkeiten können zunächst ausprobiert und geübt werden, bevor sie direkt im beruflichen Alltag umgesetzt werden.

Kollegiale Beratung

Die Kollegiale Beratung ermöglicht den Teilnehmern einer Gruppe, sich eigenständig ohne externen Leiter anhand eines strukturierten Vorgehens zu konkreten Fragen und Problemen ihres Berufsalltags zu beraten, Synergieeffekte zu nutzen und praktikable, sofort umsetzbare Lösungen für die beruflichen Anliegen zu entwickeln.

Praxisseminare

In Praxisseminaren werden den Teilnehmern relevante Wissensinhalte nicht nur durch Kurzinputs und Übungen nahegebracht, sondern vor allem anhand konkreter eigener Anliegen aus ihrer Berufspraxis. Praxisseminare begleiten darüberhinaus die Teilnehmer bei der Umsetzung des erlernten Wissens in ihren Berufsalltag.

Konfliktklärung und Konfliktprävention

Eine fundierte Konfliktklärung ermöglicht die Wiederherstellung einer sachlichen Arbeitsgrundlage, fördert die Zusammenarbeit sowie ein verbessertes Arbeitsklima und erreicht tragfähige, für alle Beteiligten zufriedenstellende Lösungen.

Die Konfliktprävention sorgt dafür, eine bisher gut funktionierende oder wiederhergestellte Zusammenarbeit langfristig zu erhalten.

News-ID: 632186 • Views: 1420 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/632186/Seminar-Gelassenheit-und-Harmonie-mit-der-Methode-vom-Inneren-Team.html>