

2019

## Unser Leben verläuft oft nicht glatt



Lothar Knopf

B3 | Coaching

18.4.2019

## **Inhalt des Seminars „Unser Leben verläuft oft nicht glatt“**

**(Warum)**

Unser Leben verläuft nicht immer glatt, wir entwickeln uns zwar kontinuierlich, jedoch nicht nur geradlinig, sondern allzu oft ist unserer Biografie von Umbrüchen gekennzeichnet. Brüche, Wechsel und Übergangsphasen sind Bestandteil in unserem Leben.

Es gibt eine enge Verbindung zwischen dem Verlauf einer Krise und dem schöpferischen Prozess. Beim schöpferischen Prozess, genau wie in einer Krisensituation, geht es darum eine Blockierung aus Angst dadurch auf zu lösen, dass man von dem Alten Abstand bekommt, es loslässt, um neue Wege und Möglichkeiten finden zu können, was dann meist zu einer Erweiterung des Bewusstseins führt.

## **Nutzen**

**(Was?)**

Sie lernen verstehen die Veränderungen anzunehmen, denn viele Veränderungen geschehen doch von selbst, ob wir wollen oder nicht. Das Leben ist ein stetes Werden und Vergehen indem wir uns selbst in uns verändern. Wir entwickeln „plötzlich“ neue Bedürfnisse, haben andere Sehnsüchte und setzen die Prioritäten neu, wir brauchen andere Lebensinhalte und Lebensgewohnheiten. Das sind Zeiten der Übergänge. Im Einzelnen geht es u.a. um:

- Übernehmen Sie die Verantwortung
- Räumen Sie auf, entmisten Sie und schaffen Sie Platz
- Versuchen Sie, loszulassen, zu trauern und zu beenden
- Seien Sie achtsam, achten Sie auf eigene Wünsche und Ziele
- Entwickeln und trainieren Sie Ihren „Anfängergeist“
- Holen Sie noch fehlende Kompetenzen nach
- Fördern Sie Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen
- Schulen Sie Ihre Willenskraft
- Lassen Sie Ihrer Seele Zeit
- Die Phasen einer Krise

## **Zielgruppe**

Menschen in schwierigen Zeiten (max. 12 Personen)

## **Methoden**

**(Wie?)**

Trainer-Input, Erfahrungsberichte, Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

## **Dauer**

Das Seminar ist für 1 Tag konzipiert

1.Tag 9.30 -17.30; 1 Std Mittag, kl. Pausen nach Bedarf

**Ort:** wird noch festgelegt

1	Unser Leben läuft nicht glatt.....	4
1.1	Wie nun Lebensübergänge besser zu bewältigen?.....	5
1.1.1	Übernehmen Sie die Verantwortung.....	5
1.1.2	Schaffen Sie Raum für Veränderungen.....	5
1.1.3	Räumen Sie auf, entmisten Sie und schaffen Sie Platz .....	5
1.1.4	Versuchen Sie, loszulassen, zu trauern und zu beenden .....	5
1.1.5	Seien Sie achtsam, achten Sie auf eigene Wünsche und Ziele.....	6
1.1.6	Entwickeln und trainieren Sie Ihren „Anfängergeist“ .....	6
1.1.7	Holen Sie noch fehlende Kompetenzen nach.....	6
1.1.8	Fördern Sie Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen.....	7
1.1.9	Schulen Sie Ihre Willenskraft.....	7
1.1.10	Lassen Sie Ihrer Seele Zeit.....	7
2	Akzeptieren Sie Krisen als Chance.....	8
2.1	Die Phasen einer Krise .....	8
2.2	Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“.....	8
2.3	Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotion .....	8
2.4	Phase des Suchens, Findens, und Sich Trennens.....	9
2.5	Phase des Neuen Selbst- und Weltbezuges.....	9