

„SELBSTSABOTAGE – INNERE SABOTEURE ENTMACHTEN“

Anke Precht, Herbert Göckel, Sabine Salzmann

Selbstsabotageprogramme gehören in der Beratung und Therapie zu den harten Nüssen: Häufig machen sie erfolgreich gegangene Schritte nachträglich wieder zunichte oder heizen eine schädliche Symptomatik immer wieder an – sowohl auf individueller Ebene, wie auch in Systemen. Sie sind häufig der Grund für Widerstand bis hin zum Scheitern von Therapien oder Beratungsprozessen und stellen uns Profis vor große Herausforderungen. Zu wissen, wie diese inneren Saboteure entmachtet werden können, ist einer der wichtigsten Schlüssel für erfolgreiche Prozesse.

Im **Impulsvortrag von Anke Precht** am Vormittag erfahren Sie etwas über die konzeptuellen Hintergründe, darüber, welche Formen Selbst- oder Fremdsabotage annehmen kann, und wie wir sie in der Praxis erkennen.

Tonglen: Sie erfahren, wie diese tibetische Atemmeditationstechnik genutzt werden kann, um belastende Gedanken oder Gefühle positiv zu beeinflussen und nach und nach zum Abklingen zu bringen. Wir üben gemeinsam, Sie können ganz im Verborgenen schon erste eigene Themen mitbringen. Tonglen kann Ihnen künftig helfen, in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen unbelastet und gelassen zu bleiben. Im Anschluss können Sie die Methode selbstständig anwenden.

ORT Jugendherberge Stuttgart International,
Haußmannstr. 27, 70188 Stuttgart

KOSTEN 99,00 € inkl. Brezelfrühstück, Mittagessen,
Kaffee und Gebäck



Anke Precht

WORKSHOP 1: SELBSTSABOTAGE

Im Workshop konzentrieren wir uns auf die Arbeit zur Transformation innerer Selbstsabotageprogramme. Nach einer Life-Demo erhalten Sie die Gelegenheit zum praktischen Arbeiten in der Kleingruppe. Bereitschaft zur intensiven Selbsterfahrung ist Voraussetzung, Mut und Neugierde von Vorteil. Ziel: Sie können Klienten dabei unterstützen, aus Selbstsabotageprogrammen auszusteigen.



Herbert Göckel

WORKSHOP 2: ZAPCHEN – WOHLFÜHLEN TROTZ ALLEM

Ein freundlicher, körperorientierter Umgang mit den „Saboteuren“. In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach diesen Mustern und folgen den Hinweisen des Körpers.



Sabine Salzmann

WORKSHOP 3: INTERGENERATIONALES ARBEITEN MIT RESSOURCEN

Selbstsaboteure wurzeln häufig in Aufträgen aus – und Loyalitäten zur Herkunftsfamilie. Im Workshop werden wir den Blick dafür schärfen und Methoden ausprobieren, die helfen selbstbestimmt Schritte in die Zukunft zu gehen.

Anmeldung & Infos:

Alle Informationen zur Veranstaltung, ReferentInnen, die genauen Workshopzeiten und weitere Inhalte finden Sie unter:

www.mutpol-boeblingen.de/fobis/fachtage

9.00 UHR Ankommen und Brezelfrühstück

9.30 UHR Begrüßung

9.45 UHR Vortrag inkl. Kaffeepause

12.45 UHR Diskussion und Rückfragen

13.00 UHR Mittagessen

14.00 UHR Beginn der Workshops 1 - 3 inkl. Kaffeepause

16.45 UHR Abschluss im Plenum

17.00 UHR Ende der Veranstaltung