

Ich dachte immer ...

Doch jetzt sieht es völlig anders aus.

Kurz-Seminar mit Austausch, kleine Gruppe

Jeder meiner Kunden und Klienten kennt es, dass **plötzlich die bisherige Sichtweise auf den Kopf gestellt** wurde oder wird. Beim ersten Mal wird es häufig als Schock empfunden. Bei den weiteren Malen werden die Überraschungen und Unsicherheiten geringer, die Vorfreude auf die anstehenden Verbesserungen wird größer. In jedem Fall **müssen Gehirn und Seele erstmal was verdauen und neu sortieren**. Oftmals kommt hinzu, dass einem die vorige Sichtweise besser gefallen hat als die neue Erkenntnis. In der Theorie klingt das einfach. Doch wenn man mitten drinnen steckt, ist es emotional meistens erstmal umwerfend. Es kann einen emotional zu Boden werfen, niederschmettern, verunsichern, es kann fürchterliche Gefühle, Schmerzen usw. auslösen. Mit jeder Sichtweise geht auch ein Stück Halt verloren. Und der neue Halt muss erst noch wachsen.

Erkenntnisse sind notwendig, um herauszufinden, an welcher Stelle genau man mit den Veränderungen beginnen sollte, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Danach kommen Zufriedenheit, Glücksgefühle und Erleichterung. Auch wenn die Veränderungen gewollt sind und auch wenn sich bereits Erfolge eingestellt haben, können parallel dazu **wegen der neuen Sichtweise unangenehme Gefühle** auftauchen, z. B. Zweifel. Schuldgefühle, starke Verantwortungsgefühle und immer mal wieder Zweifel.

Beispiele: „Mein Hund mag nicht so gern gestreichelt werden, wie ich immer dachte. Habe ich ihm Schlimmes angetan?“ „Wenn ich meinen Hund nicht ansehe, befürchte ich, dass wir keine Verbindung mehr haben.“ „Ich dachte immer, ich hätte eine schöne Kindheit gehabt/ meine Eltern hätten mir alles gegeben, was ich brauchte.“ Bringen Sie Ihre persönlichen Beispiele mit!

Für Menschen, die ihr Leben durch Veränderungen verbessern, überwiegen eindeutig die Vorteile. Rückblickend nimmt man für die Verbesserungen der Lebensqualität gern in Kauf, dass anfangs so viel im Kopf herumgewirbelt wird. Letzteres ist nur eine Nebenwirkung, sollte aber trotzdem ernstgenommen werden. **Wir Menschen sind soziale Lebewesen. Es tut uns gut und beruhigt uns, zu erleben, wenn es anderen genauso oder ähnlich geht wie einem selbst.** Diese Erfahrung können Sie hier machen.

Jeder darf etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen. Bei Bedarf können Tiere eingesetzt werden, um etwas zu verdeutlichen. Im Vordergrund stehen in diesem Seminar jedoch die menschlichen Mitteilungen und Rückmeldungen.

Ausstrahlung,
persönliche Wirkung
und **Kommunikation**

Dpl.-Ing. **Alessa Knoop-Lübke, M.A.**
www.mensch-tier-gemeinsam.de

Zeit: Sonntag, **30.08.2020, 15.00** – ca. 18.00 Uhr

Ort: **Bäbelitz** 6, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 4

Teilnahmegebühr: **28 €** pro Person (24,14 € netto + 16 % Umsatzsteuer 3,86 € = 28 € brutto)

Anmeldung unter 0173/ 61 72 774 oder info@mensch-tier-gemeinsam.de

Coronabedingte Besonderheiten:

- Getränke und Speisen selbst mitbringen bzw. darauf verzichten
- große Abstände, mind. 1,5 m, auch zu Beginn, in der Pause und am Ende
- durchgängiges Lüften (evtl. zieht es oder ist kalt)
- Falls einer von Ihnen möchte, dass wir Nase-Mund-Schutz tragen, dann machen wir es alle. Ansonsten lege ich es Ihnen nahe gemäß „Verordnung ... Coronavirus ... MV, §8, (5a)“.