

Me time

Viel zu oft sind wir im Außen. Dafür gibt es einen triftigen Grund: im Außen werden uns eigene Themen gespiegelt. Ja, richtig verstanden und ja, genau das ist damit gemeint. Wenn wir uns über zwei Streithähne ärgern, spiegelt das einen inneren Konflikt wider. Mediation und Konfliktkompetenz setzt den eigenen inneren Frieden voraus.

Im schwäbischen haben wir einen wunderbaren Satz: „Jeder kehre zuerst vor seiner eigenen Haustüre.“ Dann mal los! Bevor wir die Konflikte im Außen bewerten oder bearbeiten, fangen wir mit unseren eigenen Konflikten an.

Wir übernehmen Verantwortung für unseren Anteil. Wir trennen nicht, wir verbinden. Wir sprechen niemanden schuldig, wir vergeben. Zeit für inneren Frieden und eine liebevolle Selbstfürsorge. Wie wäre es mit drei Tagen *me time*?



Seminarinhalte:

- Tag 1 - Donnerstag
 - Meditation
 - Herausarbeiten eigener Konfliktsituationen
 - Was tut noch weh? Wo ist noch kein Frieden in mir?
 - Kommunikation in der Transaktionsanalyse
 - Mein Eltern-Ich | mein Kind-Ich | mein Erwachsenen-Ich

- Tag 2 – Freitag
 - Mit mutigen ersten Schritten gehen wir auf eigene ungelöste Konflikte zu.
 - Systemische Betrachtung einer Konfliktsituation
 - Meditation Täter | Opfer
 - Selbstfürsorge mit einem hawaiianisches Vergebungsritual Ho`oponopono

- Tag 3 – Samstag
 - Bewegte Herz-Meditation
 - Feedback nach dem 4 W-Modell
 - Die 4 W's
 - Das ausformulierte Feedback
 - Das Training

Das Ende dieser drei Tage ist ein wunderbarer Anfang, um befreit und voller gelebter Selbstfürsorge in den Alltag zu gehen. Bewusstsein, gespürte Freiheit und die Verbindung zu uns, balancieren uns aus, bringen uns in die eigene Mitte.

| | |
|------------|--|
| Termine: | Donnerstag, 7. März 9:00 Uhr Samstag, 9. März 17:00 Uhr Bitte die Kleidung dem Wetter entsprechend wählen, da wir täglich zum Mittagessen ca. 20 Minuten zu Fuß gehen. |
| Ort: | Jörg-Syrlin-Str. 141, 89081 Ulm-Söflingen Vor dem Eingang stehend bitte einmal nach links drehen, ein paar Schritte bergab und rechts am unteren Eingang bei O`Connor klingeln. |
| Kosten: | 420,00 € |
| Anmeldung: | willkommen@hollmann-ulm.de oder mobil 01704773444 |
