



Stark durch das innere Team

Unterschiedliche Stimmen und Meinungen finden nicht nur zwischen Menschen, sondern auch innerhalb eines Menschen selber. Schulz von Thun (Hamburger Psychologe) hat diese inneren Stimmen als Inneres Team bezeichnet. Diese Stimmen, die sich zu einer bestimmten Situation äußern und die sich selten einig sind, setzen alles daran, auf unsere Kommunikation und unser Handeln Einfluss zu nehmen. Sie stellen Anteile unserer Persönlichkeit dar, die auf Erfahrungen unseres gesamten Lebens beruhen. Wir können diese Stimmen wahrnehmen, wenn wir uns hineinhören. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass das Innere Team keine psychologische Störung ist, sondern eine ganz normale menschliche Eigenschaft!

Es ist sehr hilfreich für ein entspanntes und erfülltes Leben, die Mitglieder des eigenen inneren Teams zu kennen, ihnen zuzuhören und ihre Argumente wertzuschätzen – denn jedes dieser Teammitglieder will nur das Beste für seinen Teamleiter, also für uns!

Also worauf warten Sie? Lernen Sie Ihr inneres Team kennen und schätzen.

Seminarinhalte

- Eine Theorieeinheit führt Sie in die Welt des inneren Teams ein.
- Sie bekommen Tipps und Vorgehensweisen an die Hand, wie Sie bei unterschiedlichen Fragestellungen Ihr inneres Team zu Rate ziehen können.
- In einer praktischen Übung an einem eigenen Beispiel lernen Sie Teammitglieder Ihres inneren Teams kennen.

Seminarziele

- Sie finden den Zugang zu Ihrem inneren Team.
- Sie wissen, wie Sie Ideen und Kraft aus Ihrem inneren Team schöpfen können.
- Sie lernen, in welchen Situationen Ihnen das innere Team als Ratgeber zur Seite stehen kann.
- Sie erkennen, welchen Einfluss Ihr inneres Team auf Ihre Wahrnehmung, Gefühle und Handlungen hat.

Methoden

Präsentation und Kleingruppenarbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Visualisierung, Arbeitsmaterialien.

Kursdauer

1 x 4 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

