



## Loslassen

### Mach Dir Dein Leben leichter

Loslassen hat für Menschen unterschiedliche Bedeutung, je nachdem, in welchen Lebenssituationen sie sich befinden.

Ziel des Seminars ist es zu erkennen, was für einen persönlich „loslassen“ bedeutet, warum es so schwer fällt, loszulassen und welchen Gewinn es haben könnte, sich im „loslassen“ zu üben.

#### Seminarinhalte

- Was bedeutet „loslassen“?
- Warum ist es hilfreich loszulassen?
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, um das Loslassen zu üben und damit Ihre Lebensfreude zu steigern.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Loslassen.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch.

#### Seminarziele

- Sie werden sich bewusst, in welchen Bereich Sie bisher an Bekanntem aber Belastendem festhalten und damit unbewusst Ihr Leben erschweren.
- Sie erkennen, in welchen Bereichen Ihres Lebens es sinnvoll sein kann loszulassen, um mehr Lebensfreude zu gewinnen.
- Sie lernen einfach umzusetzende Methoden kennen, um das Loslassen im Alltag zu üben.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für mehr Lebensfreude im Alltag.
- Sie lassen Belastendes bewusst los und stärken damit Ihre Lebensfreude.

#### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, ABC-Listen, Perspektivwechsel, Achtsamkeitsübungen, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

#### Kursdauer

4 x 2 h





## Über mich:

### Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

[s.ganter@impulse-erleben.de](mailto: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

