



Gesundheitskompetenz

Loslassen für Einsteiger

SEMINAR

Zu leben bedeutet unweigerlich Erfahrungen zu machen. Gute Erfahrungen und schlechte Erfahrungen. Wie Sie Ihre Erfahrungen bewerten, hängt von ganz subjektiven Kriterien ab, die Sie sich im Laufe Ihres Lebens meist unbewusst angeeignet haben. So verknüpft unser Gehirn immer eine Erfahrung mit einem oder mehreren Gefühlen. Sind diese Erfahrungen bei Ihnen negativ, fühlen Sie sich schlecht, sobald Sie sich daran erinnern. Sie können diese Bewertung Ihrer Erfahrungen verändern. Dazu bedarf es Ihrer persönlichen Entscheidung. Sie entscheiden sich, die Gefühle, die mit Ihren negativen Erfahrungen verknüpft sind, loszulassen. So kann Sie die Erinnerung nicht länger quälen, als das Erlebnis oder die Erfahrung in der Vergangenheit tatsächlich gedauert hat.

Das Ziel

Sie lernen in unserem Seminar unterschiedliche Herangehensweisen, Methoden und Techniken kennen, die dieses Loslassen bewirken und unterstützen.

Unser Konzept:

Wir legen den Schwerpunkt auf Ihre Handlungsmöglichkeiten und Ihr Erleben, weniger auf Theorie. Das heißt für Sie: Ausprobieren geht vor Diskutieren und Können steht vor Erörtern.

Tages Seminar – Kosten: € 150,--

