

## **Wandlungsphasen –** *innere und äußere Prozesse gelassen bewältigen*

“Ein Grashalm wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht.” Chinesisches Sprichwort

Jede berufliche und private Veränderung bringt eine gewisse Unruhe mit sich. Doch lassen sich manche Veränderungsprozesse nicht beschleunigen. Effektive Entspannungsmethoden fördern Geduld, Gelassenheit und das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz.

Der Wunsch nach Veränderung braucht den geeigneten fruchtbaren Boden und eine klare Vision, auf der man aufbauen kann. Mit Hilfe der Zukunftsexploration visualisieren Sie Ihr persönliches Ziel. Der dadurch gewonnene Informationszuwachs („Surplus Reality“) bringt Sie dem persönlichen Ziel wieder ein Stück näher.

Ihre Ressourcen (Fähigkeiten, Werte, Umwelt etc.) kommen mit kreativen Methoden ans Bewusstsein. Sie stehen zur Verfügung, um Schritt für Schritt das anvisierte Ziel erreichen.

Kursleitung: Doris Schmidlechner

