

Intensivtag: Selbstwert und Selbstliebe – *einen selbstbestimmten Umgang mit inneren Kritiker*innen pflegen*

Wenn Selbstzweifel und Kritik die Regie übernehmen und viel Energie im Alltag rauben, ist oft ein Mangel an Selbstliebe die Ursache.

Vielleicht ist es an der Zeit die eingefahrenen Gleise zu verlassen und neue Strategien zu erkunden, um dem verlorenen Eigenwert wieder auf die Spur zu kommen.

„Inmitten der Schwierigkeit, liegt die Möglichkeit.“ Einstein

Sie lernen kreative Methoden zur Persönlichkeitsstärkung kennen. Den kraftvollen Aspekten der eigenen Persönlichkeit wird Raum gegeben. Wie können sich die inneren Kritiker*innen zu wertvollen Verbündeten entwickeln?

Techniken aus dem Coaching kommen zu Einsatz, um im entscheidenden Moment die richtigen Fragen zu stellen. Dabei entwickeln sich neue Sichtweisen und es erweitern sich Ihre Handlungsspielräume. Sie lernen alternative Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen kennen.

Für mehr Freude und Leichtigkeit!

Kursleitung: Doris Schmidlechner

