

Persönlichkeitscoaching



Selbstwirksamer in 5 Schritten

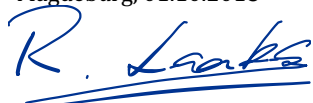
<i>Nr.</i>	<i>Zielstellung</i>	<i>Inhalt</i>	<i>Dauer</i>	<i>€</i>	<i>Rhythmus</i>
0.	„ <u>Chemie-Check</u> “ — Kennenlern-Termin	Für ein stabiles und partnerschaftliche Arbeitsfundament spielt die passende Chemie natürlich eine besondere Rolle. Innerhalb des Kennenlern-Termins können wir also herausfinden, ob die Chemie stimmt.	60 Minuten	0,-	Start
1.	<u>Kompetenzen wiederfinden und freilegen</u> — Erfahrungen und Erlebnisse mit hoher Selbstwirksamkeit und erlernte Bewältigungsstrategien reaktivieren	Eigene Kompetenzen und Fähigkeiten wiederentdecken und aufblühen lassen ist für die Reduzierung von belastenden psychischen Faktoren enorm von Bedeutung, da eine erhöhte Selbstwirksamkeit unmittelbar negative psychische Erregung reduzieren kann. Dabei beinhaltet der Aspekt „Kompetenzen“ zwei Hauptausrichtungen: 1. „Wovon brauche ich mehr, um aktuelle Herausforderungen lösen oder überstehen zu können? 2. „Wovon brauche ich mehr, um mit schwierig bleibenden Situationen besser umgehen zu können bzw. weniger darunter zu leiden?“	90 Minuten	135,-	Woche 1
2.	<u>Hindernisse überwinden und Blockaden lösen</u> — Eigene Kompetenzen, schätzen lernen, erlauben und nutzen	Sich seine eigenen Kompetenzen erlauben und nutzen , hört sich im ersten Moment sicher komisch an. Tatsächlich haben aber viele Menschen deutlich an Selbstwert (in Krisensituation) verloren und sind es sich kaum noch Wert, etwas für sich selbst zu tun (dass wäre ja auch viel zu egoistisch...). Manch Andere sind voll von Zweifel und Sorge und nutzen daher ihre Möglichkeiten nicht, da sie möglicherweise alte destruktive Überzeugungen („Bild dir bloß nichts darauf ein...“; „Wer denkst du, dass du bist...“) in sich tragen.	90 Minuten	135,-	Woche 2
3.	<u>Selbsthilfetechniken</u> — Selbstwirksam belastende Emotionen, Erinnerungen, Gedanken reduzieren	Hierbei bekommen Sie mehrere Techniken, welche in der Traumatherapie erfolgreich verwendet werden, angeboten, um Ihre Selbstwirksamkeit hinsichtlich belastender Emotionen, Gefühlszustände, Empfindungen oder Gedanken noch mehr zu erhöhen . Dabei schüttete der Organismus körpereigene Substanzen wie Serotonin und Oxytozin aus, welche zur Beruhigung beitragen können. Das Spektrum reicht von Embodiment bis hin zu Klopftechniken und PEP .	90 Minuten	135,-	Woche 4

4.	<u>Beziehungen</u> — Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern, verbinden, trennen	Hierbei geht es vorrangig um zwischenmenschliche Beziehungen , die belastend wirken. Meist sind das nahe emotionale Beziehungen innerhalb von Familie, Partnerschaft oder Freunden aber auch die Beziehung zu sich selbst , kann eine zentrale Rolle spielen. Aufstellungen ermöglichen hier z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Übersicht und Klarheit über die Beziehung zu bekommen • Neue Haltungen und Handlungsweisen zu entwickeln • Andere Perspektiven einzunehmen und nachzuempfinden • Vergangenes zur Ruhe legen und Abstand gewinnen 	90 Minuten	135,-	Woche 6
5.	<u>Langanhaltende Wirkung</u> — Langfristigen Transfer in den Alltag sicherstellen	Das Sicherstellen des langfristigen Transfers in den Alltag wird leider häufig wenig beachtet. Dabei wissen wir alle wahrscheinlich recht gut, dass uns die wichtigen und kostbaren Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Zeit wieder abhandenkommen, wenn wir nicht sicherstellen, dass ein wirksamer und langfristiger Transfer gelingt. Nützlich hierfür sind feste Rituale und starke Erinnerungshilfen , verbunden mit den Alltagssituationen, in denen Sie es am meisten nützlich verwenden können.	90 Minuten	135,-	Woche 10
			Summe	675,-	inkl. MwSt.

Haftungsausschluss

1. Alle von mir vermittelten Methoden dienen dazu, die Selbstheilungskräfte zu entwickeln und zu schulen, sowie der persönlichen Weiterentwicklung. Jeder Teilnehmer übernimmt dabei die Verantwortung für sich selbst und entscheidet aus dieser Verantwortung heraus, wie weit er sich auf die Prozesse sowie der daraus entstehenden Veränderungen einlässt. Die angebotenen Leistungen erfolgen unter Ausschluss jeder Haftung und unter Ausschluss jeder Gewährleistung.
2. Alle angebotenen Leistungen stellen keine medizinische oder psychologische Behandlung dar und sind keine Therapie.
3. Die angebotenen Leistungen ersetzen keine notwendige Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Gegenwärtige Heilbehandlungen sollen nicht unterbrochen oder aufgeschoben werden. Im Rahmen der angebotenen Leistungen werden weder Diagnosen gestellt noch Heilversprechen abgegeben.
4. Sämtliche Inanspruchnahmen der angebotenen Leistungen können jederzeit vom Klienten abgebrochen werden. Die angebotenen Leistungen sind in verschiedenen Ländern (u.a. Deutschland) noch nicht wissenschaftlich anerkannt. Eine Heilung kann nicht vorausgesetzt werden. Ein Heilversprechen wird nicht abgegeben. Wenn der Eindruck entsteht, dass eine bestimmte Leistung zur Behandlung von Erkrankungen geeignet wäre, so handelt es sich nicht um ein Heilversprechen, sondern um meine persönliche Meinung und den Erfahrungen meiner Klienten.

Magdeburg, 01.10.2018



ROBERT LAABS