

Willst du Recht haben oder glücklich sein?

- Konflikte lösen und (inneren) Frieden finden

Wochenend-Seminar mit „The work of Byron Katie“

„Sie hätte mich nicht anmeckern sollen! Er sollte sich endlich melden! Meine Chefin/ meine Eltern (etc.) hätten sich anders verhalten müssen!“ So und ähnlich denken wir über andere, wenn wir uns ärgern oder verletzt fühlen. Wenn uns die Entschuldigung/ das Recht haben versagt bleiben, die andere Person unerreichbar ist oder „stur bleibt“, hängen wir in stressvollen Gedankenspiralen fest. Dann kämpfen wir „gegen die Wirklichkeit an“: Er/sie sollte anders sein!! Auch wenn wir es nicht wollen und uns andere wohlmeinend „loslassen“ empfehlen: Die stressvollen Gedanken denken uns und lassen sich aktiv auch nicht abstellen. Wir wachen im Morgengrauen auf und Ärger, Stress, Selbstmitleid, etc. sind wieder da.

Manche wenden zur Abwechslung die Abwertung gegen sich selbst, dann lautet die Stress-Melodie: „Ich sollte anders sein, ich bin schuld!“ Auch diese Variante führt weder zum (inneren) Frieden noch zur Lösung.

Interessanter und hilfreicher ist der fundamentale Blickwechsel, den die Methode „The work“ ermöglicht:

Welche Geschichten erzähle ich mir? Welche Aspekte blende ich aus, d.h. wo sind meine blinden Flecke? Was ist der Nutzen meiner bisherigen Geschichte, d.h. mein heimlicher Gewinn? Welche Freiheit und welcher Frieden könnten entstehen, wenn ich mir eine andere Geschichte erlaube, einen anderen Blick auf mich und mein Gegenüber?

Mit der klar strukturierten Methode »The work«, lassen sich stressvolle Gedanken, Opfergefühle und Konflikte hinterfragen und im besten Fall auflösen. Sie erlangen Deutungs- und Handlungsmacht zurück, entwickeln sich weiter und können Konflikte auch ohne den/die „Konfliktpartner_in“ lösen - durch Ihre veränderte Sicht der Dinge! Ich lade Sie in diesem Wochenendseminar ein, an ihren aktuellen oder (ur-)alten stressvollen Gedanken zu arbeiten und eine faszinierende Methode zu erleben, die Projektionen aufdeckt, die Eigenverantwortung in den Mittelpunkt stellt und zu innerem Frieden beiträgt.

Sie können sich auf ein bewegendes Seminar freuen, mit viel Kleingruppen und Paararbeit, tiefen Erkenntnissen und Humor.

Veranstaltungsort: Raum für Kommunikation,
Am Dobben 39, zentral in Bremen

Termin: 15. – 17. März 2019

Fortbildungszeiten: Fr 15-19h, Sa 10-18h, So 10-15h.
(mit jeweils 1 Std Mittagspause, Bistros um die Ecke)

Gruppengröße: 8 -12 Teilnehmende

Kosten: 290,- €

Leitung:

Nadja Plothe



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach (DCV)
- Zert. „Coach for the work“ (vtw)

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe
Mathildenstraße 79
28203 Bremen
Tel: 0421-223 81 86
info@nadja-plothe.de
www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich verbindlich für das

„Willst du Recht haben oder glücklich sein?“

Wochenend-Seminar mit »The work of Byron Katie«

am 15. – 17. März 2019 in Bremen an:

Vor- und Nachname	
Adresse/ Rechnungsanschrift	
Telefon	
Mail	

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für das Seminar im angegebenen Zeitraum. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Teilnahmebedingungen:

Anmeldung, Bestätigung und Zahlung:

Ihre Anmeldung wird entsprechend dem schriftlichen Eingang berücksichtigt und ist verbindlich. (Per Post oder als PDF Datei per Mail.) Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung per Mail (ca. 6 Wochen vor Beginn des Seminars), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

Rücktritt:

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Ich berechne eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro, den Rest der Gebühr erhalten Sie zurück, bzw. ich stelle die 50 Euro in Rechnung, falls Sie noch nicht bezahlt hatten. Bei einer Stornierung ab 4 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das volle Teilnehmerentgelt fällig. Es ist evtl. eine Vertretung der angemeldeten Person möglich.

Veranstaltungsausfall und Änderungen:

Für das Zustandekommen der Fortbildung ist eine Mindestanzahl von 8 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, die Fortbildung abzusagen. In diesem Fall erfolgt die volle Rückerstattung des Teilnahmeentgelts. Bitte haben Sie dafür Verständnis. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit Ihnen einverstanden.

Datum, Ort

Unterschrift

Leitung:

Nadja Plothe



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach (DCV)
- Zertifizierte „Coach for the work“ (vtw)

Information & Anmeldung:

Nadja Plothe

Mathildenstraße 79

28203 Bremen

Tel: 0421-223 81 86

info@nadja-plothe.de

www.nadja-plothe.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!