



## Gut genug sein



### Wie Sie mit Ihrem inneren Kritiker Freundschaft schließen

Manchmal gibt es Momente, in denen Sie mit sich sehr ins Gericht gehen, Ihren eigenen Ansprüchen hinterherrennen und an anderen Menschen viel mehr positive Seiten entdecken als an sich selbst. Kennen Sie das? „*Ich bin nicht gut genug!*“ Dieser Satz ist ein innerer Refrain, der viele Menschen peinigt. Nicht erfolgreich, nicht perfekt, nicht schön, nicht schlank, nicht schlau, nicht liebenswert, nicht intelligent genug. Das treibt an, setzt unter Druck und sorgt damit manchmal eher für Lähmung als dafür, dass Sie zielgerichtet in Bewegung kommen.

So einen inneren Mangel kann man auch nicht beheben durch mehr Arbeit, mehr Konsum, mehr Sport. Eher durch Akzeptanz und mehr Freundlichkeit sich selbst gegenüber – genau so wie bei einer guten Freundschaft, bei der man auch die Schattenseiten des anderen kennen lernt. Man tut nicht so, als ob es sie nicht gäbe. Aber sie nicht so wichtig!

Sich selbst ein guter ermutigender Freund zu sein: Das können Sie trainieren wie einen Muskel und so Ihr Gefühlsleben besser steuern sowie vorhandene Grenzen leichter erweitern.

#### Zielgruppe

Alle, die aus energieraubenden Gedankenkreisen aussteigen und mit inneren Antreibern konstruktiv umgehen wollen

#### Nutzen

Sie erkennen und verstehen Absicht und Wirkung Ihres inneren Kritikers besser.  
Sie erhalten Anregungen, wie Sie ressourcenorientiert Ihren Selbstwert pflegen.  
Sie lernen Strategien kennen, Selbstgespräche in eine freundschaftliche Bahn zu lenken.

#### Methode

Wechsel aus Trainerinput und praxisorientierten Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch

#### Inhalte

- Reflexion – Was ist die Absicht und die Wirkung Ihrer inneren Stimme?
- Knigge – Wie pflegen Sie freundschaftliche Umgangsformen?
- Antreiber – Wie sieht die für Sie richtige Dosierung aus?
- Umschulung – Wie wird Ihr innerer Dialog ermutigend?
- Selbstakzeptanz – Wie machen Sie sich unabhängig von der Wertschätzung anderer?
- Diät – Wie verzichten Sie auf Selbstzweifel, ungünstige Vergleiche & Co?
- Perspektivenwechsel – Was sorgt für eine dauerhafte Musterunterbrechung?

**Termin:** Donnerstag 14. Februar 2019, 10-17.00h in Frankfurt am Main

**Investition:** 249€ (inkl. Tagungspauschale, Mittagessen, Getränke und gesetzliche MwSt.)

**Frühbucherpreis:** 199€ bei Anmeldung bis spätestens 18. Januar 2019

über [www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/](http://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/)

oder per Email an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de)