

Systemstellen in einer salutogenetisch geführten Gruppe

Innehalten - mich Be-sinnen - mich öffnen für Neues

In kleinem Kreis helfen wir jedem in seiner Weise Schritte zu finden, die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Ziel:

- Positive wirkende Kräfte wahr-nehmen und nutzen
- Negativ wirkende Kräfte ins Positive wenden
- Den Kontakt und die Zusammenarbeit mit dem eigenen Inneren verbessern.

Methode:

Reihum sagt jeder, was ihn im Moment bewegt.

Wir erarbeiten Hinweise und Ideen zum Umgang damit. Diese Hinweise und Ideen nutzen wir auch als Angebot für alle („Ideenkorb“).

Einfälle aus der Gruppe betrachten wir als Beitrag zum Ideenkorb. Aus dem Ideenkorb kann sich jeder auf seine Weise bedienen.

Angebote an die Gruppe:

- **Körperliche Angebote** (um im „hier und jetzt“ zu sein und sich auf das für jeden Wesentliche zu konzentrieren).
- **Herausarbeiten des jeweiligen Themas.**
- Aufzeigen verschiedener **Beschreibungsmodelle.**
- **Systemstellen**
- **Beispiele**, Geschichten, Phantasiereisen, und vieles mehr

Inhaltlich stimmen wir immer wieder neu die Vorschläge unserer beiden Entscheidungszentralen miteinander ab:

Das ICH-Bewusstsein und das INNERE

Wir orientieren uns ganz an der Wirkung des jeweiligen Tuns.

Wir überprüfen gemeinsam gewohnte Muster des Erlebens und Verhaltens. Wir finden heraus, welche Muster verändert oder abgeschafft gehören und entwerfen welche neuen Muster möglich sind und probieren diese aus.

Zeiten Freitag 18-21,30 Uhr, Sa. 9 bis 19 Uhr (mit Pausen)
(bei Bedarf Sonntag Vormittags)

insgesamt 12 Zeitstunden oder 16 Arbeitseinheiten (à 45 Min.)

Teilnehmer: 8 (+/- 2)

Kosten: 280.- €

Bestätigung: es kann eine Bescheinigung für salutogenetische Kompetenzerweiterung ausgestellt werden