

Energiequelle Leichtigkeit

Beobachtet man ein Kleinkind dabei, wie es laufen lernt, sieht man keine Zweifel, hört keine Sätze wie:

„Ich schaffe das nie.“
„Ich bin nicht gut genug.“
„Was werden die anderen denken?“

Stattdessen wird man sehen, wie es wieder und wieder und wieder aufsteht und es neu versucht. Und dabei lacht.



Wir alle waren einmal wie dieses Kleinkind. Viele wurden im Lauf des Lebens mit Hindernissen, Schwierigkeiten, schmerzlichen Erfahrungen und den Meinungen und der Ablehnung anderer konfrontiert. Wir haben Zweifeln gelernt. Viele verlieren nach und nach die Verbindung zu diesem Grundvertrauen an sich selbst. Die Verbindung zu den eigenen Qualitäten. Diese gilt es nun wieder zu entdecken und zu nutzen.

Ein gesunder Selbstwert und der Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen sind ein wichtiger Grundstein für Leichtigkeit und ein energiereiches Leben.

Ziele und Inhalt

- Gelassenheit in schwierigen Situationen entwickeln.
- Heiterkeit und Freude aktivieren.
- Sich der eigenen Qualitäten und Stärken bewusst werden.
- Techniken lernen, um auf diese besser zugreifen zu können.
- Höhere Resilienz gegenüber unangenehmen Personen und stressigen Situationen.
- Energie und Leichtigkeit für den Arbeitsalltag.

Zielgruppe

- Mitarbeiter/innen
- Führungskräfte

Zeitraumen: 1 Tag (optional ½ Tag Follow up)

Andreas Kapl

Story-Guide

Liebermannweg 18, 4060 Leonding

Tel.: +43 699 101 38 847

andreas@kapl.at / <http://story-guide.at>