

apropos



Coaching & Beratung

Die Kunst der Wahrnehmung - Leben im Augenblick



„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“

Chinesisches Sprichwort

Die Kunst der Wahrnehmung – Leben im Augenblick

Jede Entscheidung eines Menschen basiert auf seiner individuellen Wahrnehmung und auf seinen Erfahrungen im Kontakt mit anderen Menschen und der Umwelt. Der Mensch konstruiert so seine Vorstellung der Wirklichkeit. Diese Sichtweise bestimmt, was und wie er wahrnimmt, fühlt, denkt, handelt und wie er sich die Zusammenhänge erklärt. Werden einmal getroffene Entscheidungen und Muster als hilfreich angesehen, dann verfestigen sich diese zu äußerst stabilen innerlichen Mustern.

Ziel des Seminars ist, Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, zu schärfen und aus den beschlossenen Wirklichkeitskonstruktionen auszusteigen und die Wirklichkeit so wahrzunehmen, wie sie ist. Das Seminar hilft Ihnen, das gegenwärtige Erleben deutlicher erfahrbar werden zu lassen und Gefühle sowohl zu spüren als auch auszudrücken.

Die Kunst der Wahrnehmung geht auf den Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, zurück, der immer wieder betonte, dass Veränderung nicht über Einsicht, Wollen, Üben oder Druck entsteht, sondern über Bewusstheit und Akzeptanz, wie und was man ist.

Zielgruppen des Seminars sind

- Menschen, die eine innere Orientierung finden wollen.
- Menschen, die sich verändern wollen.
- Menschen, die sich selbst verstehen wollen.
- Menschen, die innerlich Ruhe finden wollen.

Friederike Lindner, freie Trainerin & Beraterin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Coaching, konstruktive Gesprächsführung & Teamentwicklung. Ich begleite & unterstütze Menschen, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen. Authentisch, offen, unabhängig.



www.friederike-lindner.de

