

12. Oktober 2019
am Bodensee

*Es gibt keine Wege.
Wege entstehen beim
gehen.*

Meine Intention

Nachdem ich seit 12 Jahren hauptberuflich in meiner Praxis in München in der hypnotherapeutischen Einzelarbeit, die unendlich vielen Varianten menschlicher, psychischer und gedanklich oft selbstauferlegten Qualen mitbekommen und begleitet habe, bin ich zu dem Entschluss gekommen mein lösungsorientiertes Wissen auch in die Gruppenarbeit fließen zu lassen. Der Umzug Anfang des Jahres in die schöne Festspielstadt Salzburg unterstütze meine Zukunftspläne, mit Gruppen zu arbeiten, maßgeblich. Durch Tagesseminare mit vielen praktischen und lösungsorientierten Übungen (NLP) werden die Schwerpunkte/Themen so ausführlich bearbeitet, dass sich Gelerntes integriert und leicht im Alltag umsetzen lässt.

Veränderung durch bewusste Kommunikation

NLP-Tages-Seminar

Persönliche Freiheit durch echtes Zuhören

Von und mit Edith Noll-Schmerler, Hypnotherapeutin, Heilpraktiker für Psychotherapie und NLP-Kommunikationstrainerin. Mehr von mir unter:

www.hypnose-erfogsweg.de

Das eigene Leben selbstbestimmt gestalten. Wer will das nicht. Was hat Hören, Zuhören mit Freiheit und Selbstbestimmtheit zu tun. Wir erleben uns vielleicht selbstbestimmt, wenn wir uns von Außen nicht mehr reinreden lassen. Doch was ist mit den inneren Stimmen, den Gefühlen und Befindlichkeiten? Übernehmen sie die Führung und fühlen wir uns diesen Gefühlen manchmal machtlos ausgeliefert? Was ist los, wenn wir Gutes wollen (reden, handeln) aber feindschaftliche Rückmeldung ernten (verbal oder nonverbal).

Das Zuhör-Kommunikationsthema spricht Sie an, weil Sie schon oft verwundert feststellten, wie schnell sich Störungen, Ärger und Frust durch ein Gespräch einschlichen ohne einen sichtbaren Grund finden zu können. Die zermürbenden Gedanken, die sich dann oft tage-bzw. nächtelang im Kreise drehen um nach einer Antwort zu suchen, kosten oft nicht nur den dringend nötigen Schlaf sondern schwächen auch das innere Selbstwertgefühl. Doch nur ein gutes Selbstwertgefühl bringt mehr persönliche Freiheit.

Was Sie mitnehmen können

Als Teilnehmer begreifen Sie den Automatismus (Autopilot) der zum vorzeitigen Be- und Verurteilen führt immer besser. Sie hören den Unterschied bei sich und anderen Gesprächsteilnehmer immer deutlicher. Sie erkennen, dass der Autopilot des Hörens nur die Informationen aus einem Gespräch (auch innerer Monolog) zulässt, welche die eigenen vorherrschenden Glaubens- und Wertvorstellungen bestätigen und können durch gezieltes hinterfragen Widerstände aufdecken. Unbekannte Glaubens- und Wertvorstellungen, die Ihnen so nicht bewusst waren und im Untergrund Ihr Handeln passiv steuern werden aktiv in veränderter Form benutzt. In vertiefenden Suggestionen- und Entspannungsübungen öffnen Sie sich Räume, die Sie neu nach Ihrem persönlichen Wunsch gestalten können.

Schwerpunkte in diesem Seminar:

- Wie kann ich Hören und Zuhören bei mir und bei anderen Gesprächspartnern unterscheiden und steuern.
- Durch tiefe Entspannungsreise die Kraft der Selbstsuggestion erleben.
- Unerwünschte Gewohnheiten in gewünschte Gewohnheiten ändern.
- Eigene persönliche Themen mit schriftlichen Übungsaufgaben tiefer betrachten und neue Perspektiven erkennen (Lösungen aus dem Unterbewusstsein), Handlungsspielraum gewinnen.
- In Gruppenarbeit „Auslöser“ für neue Gewohnheiten definieren, die im persönlichen Alltag umgesetzt werden kann.

Mitzunehmen sind:

*Yogamatte oder/und
Decke für Entspannung*

Notizblock und Stift

*Brotzeit fürs Mittag-
essen im Seminarraum*

Hierfür ist gesorgt:

*Wasser, Tee, Obst,
Nüsse, gesunde
Knabbereien für die
kleinen Pausen*

Ort:

A-6972 Fussach

Ablauf und Gebühr:

09:15 – 09:30 Uhr Ankunft und Bezahlung der Kursgebühren, Begrüßung.

09:30 – 10:30 Uhr **NLP** Hören/Zuhören/Kommunikation/innere Bilder

10:30 - 10:45 Uhr kurze Erfrischungspause von 15 Min.

10:45 – 12:00 Uhr **Workshop** Teil 1

12:00 - 12:30 Uhr **Mittagspause** am Ort (bitte selbst ein Pausenbrot/Salat mitbringen)

12:30 – 13:00 Uhr **Tiefenentspannungseinheit** mit Suggestion des Zuhörens

13:00 - 14:30 Uhr **Workshop** Teil 2

14:30 – 14:45 Uhr kurze Erfrischungspause von 15 Min.

14:45 – 15:30 Uhr **Entspannungsreise** persönliche Lösungen aus dem Un-bewussten

15:30 – 16:00 Uhr Erfahrungsaustausch mit Modellarbeit für Teilnehmer Themen/Lösungen

16:00 – 16:30 Uhr Zusammenfassung, Fragen, Abschluss.

(Der Ablauf ist ein roter Faden, der sich je nach Gruppendynamik leicht verändern kann. Die mit Fettschrift hervorgehobenen Punkte sind jedoch immer beinhaltet.)

Tagespreis/Seminargebühr 150 Euro bei mind. 8 Teilnehmer.

Seminarteilnehmer, die bereits an meinen Seminaren teilgenommen haben erhalten **20 Euro Nachlass**.

Veranstaltungsort: frei.raum.schaffa ,Neugrütt 21, A-6972 Fussach



Ich freue mich auf Euch!

Herzliche Grüße

Edith Noll-Schmerler

Blatt zum Ausdrucken für deine Fragen, Notizen oder als Gedankenstütze:

A series of horizontal dashed lines for writing, with a large, faint, light green watermark in the center. The watermark consists of several overlapping, curved, leaf-like shapes that form a stylized, abstract design.