

# Das **LEBENSKOMPETENZ** Seminar:

## **Resilienz 7 – 7 - 7**

**Wiederkehrender Stress und die uns heimsuchenden Krisen belasten und verformen uns unterschiedlich stark. *Resiliente* Menschen finden schneller in ihre alte und gesunde Form zurück.**

**Diese wünschenswerte Eigenschaft ist erlernbar. Resilienz macht niemanden zum Superhelden- aber zu einem lebenskompetenten und zufriedenen Menschen!**

### **Was ist Resilienz?**

Bereits 1986 wurde in der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung formuliert:  
"Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt- da wo sie sprechen, lernen, arbeiten und lieben!"

1994 erstellt die WHO 10 „Life Skills“ (deutsch: *Lebenskompetenzen*), die auch als ressourcenorientierte Gesundheitsförderung bezeichnet werden. Zu diesen Lebenskompetenzen gehören u.a. Selbstwahrnehmung, Problemlösefähigkeiten, kreatives Denken, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Beziehungsfähigkeit und auch Stressbewältigung.

Die Resilienz-Forschung, der Zweig der Psychologie, der auch als "Positive Psychologie" <sup>1</sup> bezeichnet wird, basiert unter anderem auf diesen Lebenskompetenzen. Resilienz kann als ein Lebenskompetenzwerkzeug betrachtet werden- das das tägliche Erleben und Handeln positiv beeinflusst. Wichtig dabei: diese Kompetenz ist **erlernbar!**

Das Ergebnis von Lebenskompetenz ist ein Zugewinn an

**Leistungsfähigkeit  
Lebensfreude  
Selbstakzeptanz und  
Selbstwirksamkeit**



*Bereit für eine spannende  
Reise hin zu mehr  
Lebensqualität?*

**Lebenskompetenz  
Resilienz 7 -7 - 7**

**7 Säulen der Resilienz  
7 Monate  
7 Workshops**



## An wen richtet sich das Lebenskompetenz Seminar?

*Lebenskompetent ist, wer ...*

*sich selbst kennt und mag.  
einfühlsam ist...  
kritisch & kreativ denkt.  
Beziehungen führen kann.  
durchdachte  
Entscheidungen trifft.  
erfolgreich Probleme löst.  
Gefühle & Stress bewältigen  
kann.*

*Quelle: Psychologische Förder-  
und Interventionsprogramme für  
das Kindes- und Jugendalter  
2009, pp 141-157  
Lebenskompetenzen  
Matthias Jerusalem Prof. Dr.,  
Sabine Meixner Dipl.-Psych.*

Wir haben dieses Seminar konzipiert für jeden, der sich zeitweise ausgebremst fühlt. Es richtet sich ...  
An jeden, der selbstwirksam und selbstbewusst leben möchte und sich nicht nur durch ständiges Nachjustieren der eigenen Strukturen anpassen und durchkommen möchte.

An jeden, das Empfinden hat, immer mehr zu tun aber immer weniger zu erreichen: "es läuft nicht mehr rund".

An jeden, der endlich Altes und Überholtes loslassen will, das nicht länger förderlich ist.

An jeden, der alte blockierende Strukturen im Denken auflösen möchte.

An jeden, der engagiert im Beruf und Privatleben steht, sich weiterentwickeln möchte, Werkzeuge kennenlernen möchte, die das Miteinander runder, effizienter und positiver werden lassen.

An jeden, der sich als Lebensunternehmer sieht - sein Leben positiv und wirkungsvoll leben möchte.

Hinweis: auch wenn das Seminar körperliche Übungen integriert, sind Yogakenntnisse oder sonstige Vorkenntnisse nicht erforderlich.

## 7 Monate für meine Entwicklung hin zu mehr Lebenskompetenz!

**Der innovative Ansatz:** Aufbauend auf 10 Jahren professioneller Erfahrung im Bereich Coaching, Yoga und Therapie habe ich ein 7 Monats Programm entwickelt, das sich thematisch an den 7 Säulen der Resilienz und den Lebenskompetenzen der WHO orientiert. Die Konzeption ist in ihrer interdisziplinären Kombination der einzelnen Bausteine neuartig, und durch das übergreifende Ansprechen der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene nachhaltig wirkungsvoll.

**Alte Traumata werden auf körperlicher, mentaler sowie auf emotionaler Ebene transformiert.** Jeden Monat fokussieren wir eine der sieben Lebenskompetenzen, die uns mental und emotional weiterentwickelt. Ergänzend dazu nutzen wir Körperarbeit in Form von speziell ausgewählten Yogareihen, um die körperlichen Blockaden (entstanden durch Stress und das Tragen von Altlasten) begleitend aufzulösen.

**Wir arbeiten mit Methoden** aus dem Resilienz-Training, der Verhaltenstherapie, der "Rational Emotive Therapie", der Traumarbeit durch Yoga, mit Meditation und Visualisierungstechniken.

*In unserem 7 Monats Programm durchleuchten wir unsere Strukturen, unsere Situation und unser Agieren.*

*Ziel ist es, resiliente Denk- und Verhaltensweisen zu lernen und zu etablieren.  
Ziel ist es, Körper und Denken von Blockaden zu befreien.*

*Ziel ist es, unsere Selbstwirksamkeit zu verbessern- individuelle Ziele zu erreichen.*

*Ziel ist ein helleres, leichteres und gesünderes Leben.*

## Gedankenimpulse...

Wie optimistisch bin ich...und was ist der Unterschied zur sprichwörtlichen „rosaroten Brille“?

Wie entdecke ich mein tiefes Bedürfnis nach Glück und Zufriedenheit, so dass es ein Antrieb wird, mein Denken und Handeln zu ändern?

Akzeptiere ich mich selbst - was ändert meine Selbstakzeptanz?

Wie werde ich selbstwirksam? Wie erlange ich die Verantwortung über mein Leben zurück?

Lösungsorientiert - aber wie?

Wie löse ich Altes und Erstarrtes auf - um mental und körperlich wieder flexibel reagieren zu können?

*Während in vielen Kulturen das Loslassen des Alten und Willkommen-heißen des Neuen mit positiven Ritualen gefeiert wird, ist unsere Kultur auf Sicherheit und Festhalten, ist auf Besitzstandswahrung fokussiert.*

### Was TUN wir in diesen 7 Monaten?

In diesen 7 Monaten werden wir die Teile an Altem und Überholtem loslassen – die uns blockieren, unsere Strukturen am Wachsen hindern und uns starr fühlen lassen.

*Viele von uns merken, dass sie in einer "Übergangszone" stecken: beim Weg vom Alten, hin zum Neuen droht eine Art „Schockstarre“, das verharren im Gewohnten.*

Wir machen den Weg frei für Neues wie für Unterstützendes. Unsere eigene Kraft erfährt neue Impulse. Wir stoßen neue Entwicklungen an und lassen Veränderung möglich werden, weil wir alte mentale Fixierungen aus dem Weg schaffen.

**TUN** ist gefragt, um diese Schockstarre zu verlassen.

*Im sicheren Umfeld der Seminargruppe und mit individueller Betreuung durch mich – bei Interesse und Bedarf auch außerhalb der Workshops - finden sich diese Neuerungen leichter in ihr bestehendes System ein.*

*7 Monate sind ausreichend Zeit, um Neues zu etablieren, Altes abzugeben und das Erfahrene zu ankern. Die persönliche Entwicklung und das persönliche Wachstum bekommen Raum und Zeit, um nachhaltig wirksam zu werden*

Die eigene Stressresistenz wird gesteigert – ein entspannter Geist ist ein kreativer Geist! Tugenden wie Mut, Geduld, Mäßigung rücken wir zeitgemäß und situationsangepasst in den Fokus. Wir bilden den Charakter, steigern unsere non-kognitiven Fähigkeiten und unsere Motivation kehrt verstärkt zurück.

**Wir strukturieren Denken und Handeln neu.**

**Wir finden unsere Leichtigkeit wieder.**

**Nicht mehr und nicht weniger.**

## Die Seminarplanung

Jeder Monat hat ein anderes Thema, eine der 7 Säulen der Resilienz. Jeweils der dritte Samstag im Monat ist Workshop-Tag im Studio Bad Schwalbach (Ausnahme im Oktober: Termin hier 31.10)

Die Workshops dauern jeweils 4 Stunden – wir arbeiten theoretisch und praktisch mit Übungen aus dem Bereich des Resilienz-Trainings, mit Visualisierungsübungen, speziellen Entspannungstechniken und mit Körperarbeit.

Nach dem monatlichen Workshop wird 1 x wöchentlich eine Tutorialemail zugesandt. Impulse, praktische Übungen und Selbstreflektion gehören zum email Programm- beim folgenden Workshop wird gemeinsam in der Gruppe das Erlebte und Erfahrene ausgetauscht und nachgearbeitet.

Unser Seminar beginnt am 1.Juli 2015 mit unserer ersten Impuls-email und endet am 31.1.2016.

Unser Ansatz: Alte Traumata werden aufgelöst. Meditation ändert unser Denken und dadurch unser Agieren – und gehört damit natürlich zu den Inhalten des 7-Monate Seminars dazu.

## Workshop Termine 2015/2016: ein Termin je Thema

18. Juli	Selbstwahrnehmung
22. August	Lebensfreude
26. September	Selbstwirksamkeit
31. Oktober	Selbstbestimmung
21. November	Optimismus
19. Dezember	Coping („to cope“: mit Unbekanntem erfolgreich umgehen)
16. Januar	Empathie

## Leistungen und Umfang des Lebenskompetenz Seminares

7 Workshops im Studio I Bad Schwalbach, Dauer jeweils 4 Stunden  
30 Entwicklungs- und Ressourcen-stärkende tutorielle Übungen und Arbeitsblätter  
1 Mastery-Tagebuch

Preis : monatlich € 75

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen, die Kleingruppe gewährleistet individuelle Betreuung

Hinweis: Während des Seminarzeitraums gibt es bei Interesse und Bedarf die Möglichkeit zu ergänzenden Einzelsitzungen (vergünstigter Preis: € 60/Stunde)

## Verbindliche Anmeldung zum Lebenskompetenz Seminar 2015 / 2016

Vorname/Name .....  
Straße .....  
PLZ/Ort .....  
Telefon/Fax .....  
E-Mail .....

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum Lebenskompetenz Seminar an.  
Die Seminar Gebühr in Höhe von € 75 pro Monat soll von folgender  
Bankverbindung am 01. des laufenden Monats abgebucht werden.  
Erste Abbuchung 1.7.2015**

**Kontonummer:  
Bank:  
Bankleitzahl:  
Kontoinhaber:**

### **Datum & Unterschrift**

#### **AGBs**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> **Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des gesamten Jahresbetrages ( € 525) in 7 monatlichen Raten.**  
<sup>35</sup>/<sub>17</sub> **Das Seminar ersetzt keine Therapeutische Behandlung. Bei körperlichen oder mentalen Problemen, ist ein Arzt oder Therapeut zu konsultieren**  
<sup>35</sup>/<sub>17</sub> **Für Schäden an Eigentum und Gesundheit, sowie für Verluste von persönlichem Eigentum wird keine Haftung übernommen.**

#### **Programm Inhalte**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> **7 Workshops im Studio I Bad Schwalbach, Dauer 4 Stunden**  
<sup>35</sup>/<sub>17</sub> **30 Entwicklungs- und Ressourcenstärkende Tutorial emails mit Übungen & Arbeitsblättern**  
<sup>35</sup>/<sub>17</sub> **1 Masterytagebuch**

**Versäumte Seminare können nicht umgebucht werden.**

**Hiermit erkenne ich die o.g. AGBs an:  
Datum & Unterschrift**