

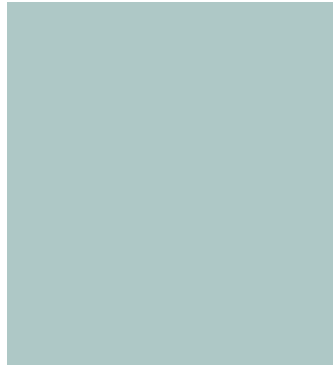
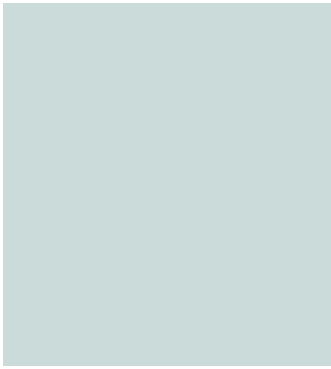
ÜBER ICH SPEZIAL



KURS FÜR INNEREN FRIEDEN UND FREIHEIT VON URTEILEN UND BEWERTUNGEN

Endlich in Ruhe leben können, das Leben genießen können, etwas Neues ausprobieren können, einfach Mensch sein dürfen – daran hindert uns unser Über-Ich, das auch innerer Richter genannt wird. Durch eine gezielte Arbeit mit dieser inneren Stimme können wir innere Ruhe erreichen, das ständige schlechte Gewissen ablegen, die dauernden Zweifel loslassen und das ständige Grübeln oder unkontrollierbare Reaktionen.

Wir lernen, uns an dem zu orientieren, was für unsere Seele wertvoll ist und wirkliche Lebensqualität bietet.



Selbst

bewusst

sein

DER INNERE RICHTER

UND DER WEG ZU INNEREM FRIEDEN UND FREIHEIT

Ohne dass wir es merken oder bewusst entschieden haben, entsteht unsere Prägung. Unser wahres Selbst wird dadurch eingeschränkt und wir merken, dass wir nicht so sind, wie wir eigentlich sein möchten.

Durch die Arbeit mit dem inneren Richter können wir uns von inneren Bewertungen, Selbstzweifeln, Ansprüchen, schlechtem Gewissen, Scham und ungesunden Orientierungen befreien. Der innere Richter ist eine Art innere Schutzinstanz, die aus frühen Situationen und kindlichen Missverständnissen heraus einen Pseudo-Schutz für uns aufbaut, der uns im Erwachsenen-Alter meist mehr schadet als nutzt. Der innere Richter

bewertet uns und andere ständig nach den alten Mustern und erzeugt Unzufriedenheit, Unsicherheit und Zwänge.

Wenn wir erkennen, wie er entstanden ist, und erkennen, was er genau macht in uns, erlangen wir mit dieser Bewusstheit die Führung über unsere inneren Zustände. Vieles zwischenmenschlich Schwierige wird verständlich. Wir erlangen ein gesundes Selbstbewusstsein, eine innere Unabhängigkeit und Freiheit, so dass wir uns wohl in unserer Haut fühlen. Wer die innere Führung vom Richter zu sich zurücknimmt, erlangt das sog. zweite Erwachsen-Werden und unbezahlbaren inneren Frieden.

3 SAMSTAGE:

16. MÄRZ 2019

6. APRIL 2019

4. MAI 2019



ERKENNEN UND SCHUTZ

Am ersten Samstag lernen wir die Differenzierung der inneren Stimmen: Wo kommen bestimmte Gedanken und Bedürfnisse her? Das hilft uns, unsere inneren Vorgänge und äußeren Reaktionen ganz klar zu verstehen. Wir erkennen die Welt unseres inneren Richters und seine Fehlannahmen, aufgrund derer er uns lenkt. Wir erleben, was eine Attacke des inneren Richters mit uns macht, und wir erarbeiten, wie wir uns individuell gegen diese Schwächung, Zweifel, Anklagen und Abwertungen wehren können. Wir erkennen auch, dass in uns nichts Schlechtes steckt, sondern dass wir wertvoll und okay sind. Wir lernen, das kostbare Ich wirklich zu schützen.



MACHTWECHSEL

Am zweiten Samstag erarbeiten wir uns die Klarheit darüber, was der innere Richter lernen muss. Wir nutzen diese Erkenntnishöhe sowie unser natürliches Mitgefühl und unsere natürliche Kraft, um die Macht vom Richter zu uns zurückzunehmen. In einem individuellen Prozess etablieren wir hilfreiche Grenzen und Regeln für eine angemessene Selbstreflexion ohne Selbst-Schwächung. Die Methode des Gestaltdialogs hilft uns, es über ein kognitives Verstehen hinaus in uns zur Wirkung kommen zu lassen.



ORIENTIERUNG AM WAHREN ICH

Da der Richter bisher die innere Orientierung im Leben vorgegeben hat, erarbeiten wir an diesem dritten Samstag, wie wir uns an unserem wahren Ich orientieren können. Wir etablieren den inneren Kontakt zu uns selbst und erleben die ungeahnte Kompetenz in uns, angemessen zu reagieren.

Als besonderes Extra nutzen wir die Weisheit des Enneagramms, um hinter den Blickwinkel zu schauen, mit dem uns der Richter bisher auf das Leben hat schauen lassen. Dies erweitert unseren Horizont in erleichternder Weise.



CORNELIA WEBER- FÜRST

- Master Certified Coach, MCC
- Trainerin für Führung und Persönlichkeit
- Coach-Ausbilderin
- Coach-Assessorin des ICF
- Haupt-Autorin des Buchs „Potenzialorientiertes Coaching“
- Co-Autorin des Buchs „A World Book of Values“
- Autorin vieler Artikel zum inneren Richter und Persönlichkeitsthemen
- Ehefrau, Mutter, Wahl-Münchenerin



INFORMATIONEN

- Kostenfreies persönliches Vorgespräch
- Je nach Vorerfahrung sind die Samstage auch einzeln buchbar
- Ort: Coaching House, Maximilianstr. 43, 80538 München
- Zeiten pro Samstag: 9 – 19 Uhr
- Preis: Privatzahler 450,- € (inkl. MWST) pro Samstag, Firmen 480,- € zzgl. MWST
- Lunch, Snacks und Getränke inclusive
- Anmeldeschluss 1. März 2019, begrenzte Platzanzahl

Tel. 0170-8606069, info@weber-fuerst.com

www.weber-fuerst.com