

ENTLADEN NEGATIVER EMOTIONEN

„Unbewusstheit ist die größte Falle.“

Jeder weiß von körperlichen Auswirkungen dauerhafter negativer Emotionen und Spannungszustände. Vor allem werden Gespräche als sehr belastend und Kritisch empfunden, wenn sie unter negativen Emotionen geführt werden. Es reicht manchmal schon das Erzählen negativer Erfahrungen oder Erwähnen schwieriger Personen – und es kommt zu psychischen Phänomenen der Problemtrance. Selektive Wahrnehmung und schlechtes Zuhören sind die Folge.

Wie kann ich unmittelbar und „einfach“ negative Emotionen entladen?

Wie kann ich stattdessen positive Gedanken und Einstellungen „in mir selbst“ fördern?

Ziele

- Verbesserung des persönlichen Umganges mit belastenden Emotionen
- Stärkung positiver Glaubenssätze
- Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens
- Innere Ruhe und Klarheit (wieder) finden – und für Klarheit sorgen

Inhalte

- Problemtrancen, Belastungen und Konflikte
- No-Mind Zustände – Befreiung und Entlastung für den Geist
- Ent-Ettiketieren, Dissoziieren und FASTER EFT Technik zur Entladung von negativen Emotionen
- Mentale Übungne
- Tipps Erfahrungsaustausch

Methoden: **Kurzinputs**, Einzel- und Gruppenarbeiten, prozessorientiertes Erleben, Wahrnehmungsübungen, mentale und körperorientierte Entspannungsmethoden, ganzheitliche Kommunikation, non- verbale Übungen, Reflexion und Integration

Dauer: 1 - 2 Tage

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu