



## SEMINAR IN 10 MODULEN - INHALTE, ZIELE UND GRUNDHALTUNG:

- ////// Wir gehen der Frage nach, wie wir den Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen gestalten können. Beleuchten persönliche Bedürfnisse, Wünsche, Werte, Haltungen, Erfahrungen, Prozesse, Beziehungen...
- ////// Wir erarbeiten, was uns wirklich wichtig ist im Leben, welchen Lebensstil wir für uns pflegen möchten, was dabei hilfreich sein kann und wann wir Stimmigkeit erleben.
- ////// Wir fragen nach den Veränderungswünschen und persönlichem Potential.
- ////// Wir betrachten aktuelle Belastungen und persönliche Grenzerfahrungen.
- ////// Wir motivieren zu aktivem Handeln, im Sinne der Co-Creation in solidarischer Zusammenarbeit, um zu ermutigen, zu inspirieren und zu wachsen.

**Modul 1** "Innehalten"  
Erlernen achtsamkeitsbasierter Verfahren

**Modul 2** "Standortbestimmung"  
Wo stehe ich gerade in meinem Leben?  
Wie sieht meine Lebensgestaltung aktuell aus?

**Modul 3** "Lasten reduzieren"  
Wo gibt es Anforderungen, vielleicht auch Überforderung?  
Wie kann ich diese ausgleichen?

**Modul 4** "Regeneration & Wohlbefinden"  
Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

**Modul 5** "Selbstannahme vs. innerer Kritiker"  
Was hindert mich an der Umsetzung?

**Modul 6** "Grenzen setzen"  
Wie finde ich eine angemessene Begrenzung?

**Modul 7** "Kommunikation"  
Welche Kommunikationsstile sind hilfreich?

**Modul 8** "Spielräume schaffen"  
Welche neuen Bereiche ergeben sich durch Veränderung?

**Modul 9** "Netzwerkpflege"  
Beziehungen und Kontakte als Ressource und Unterstützung

**Modul 10** "Wissen und Weisheit"  
Welche Erfahrungen kann ich weitergeben und teilen?