



W.I.L.L. by Diana Jacobs; Körperpsychotherapeutin; Entwicklungs,- und Schocktrauma Assistenz: Elke Schmidt

Kursdate: Sa. 22.04. / So. 23.04.2023 **Umgang mit Schuld und Scham**
Sa. 08.07. / So. 09.07.2023
Sa. 21.10. / So. 22.10.2023
Sa. 09.12. / So. 10.12.2023

Jeweils: Sa. 09:30h - 17:30h
So. 09:30h - 15:30h

Die Wochenenden können einzeln wie auch im Block gebucht werden.

Buchung: Einzelwochenende € 290,00
Alle drei Wochenenden gesamt € 800,00

Kontakt/Anmeldung: 0177-2694459
dj.jacobs@web.de

***Was hinter Dir liegt und was vor Dir liegt sind
Kleinigkeiten im Vergleich zu dem was in Dir liegt.***

Dein Lebensrucksack ist voll mit Erlebnissen und Erfahrungen. Guten, aber auch solchen, die dich manchmal straucheln lassen. **Du verlierst den Kontakt mit dir selbst, hast das Gefühl, dass andere ständig deine Grenzen übertreten und du dich selbst gar nicht mehr spürst.** Hörst du die leise Stimme in dir, die sagt: "Es reicht, ich WILL anders leben?"

Jede Krise ist eine Chance und du kannst dich neu entscheiden - jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde. **Du bekommst bei mir Rüstzeug und lernst Tools und Fähigkeiten, andere Entscheidungen zu treffen, die dich weiter bringen/handlungsfähig machen/ dich bei dir selbst ankommen lassen.**

Mit diesen Werkzeugen bist du wieder am Steuer, um durch durch die Tiefen des Leben zu navigieren, auch bei stürmischer See. /Sie helfen dir, durch die Facetten im Leben zu navigieren.

Dein Körper unterstützt dich, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Alles was du erlebst, wird über das Fühlen/Emotionen in deinem Körpergedächtnis verankert - Angenehmes wie Unangenehmes.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Körperpsychotherapeutin arbeite ich mit dir an der Wurzel deiner Erlebnisse über deine Körperempfindung, Körpergedächtnis, Muskeln und den damit verbunden psychischen Lernthemen und Fähigkeiten.

Durch spezifische Körperübungen wird die Muskulatur aktiviert und die dazu gehörigen Tools und Fähigkeiten aufgebaut. Die damit verbundene belastende Lebensthemen können aufgelöst und integriert werden, ohne dass die konkrete Situation wieder in der Tiefe durchlebt wird. Durch die neu gemachten Erfahrungen, können die Alten korrigiert werden.

Willst Du: **Wachstum - Integration - Lebendigkeit - Leben?**

Pack Deinen Rucksack neu! Lass zurück, was du jetzt nicht mehr brauchst und mach dich auf - in ein buntes und erfülltes Leben - in DEIN Abenteuer!

Wofür entscheidest Du dich?

Inhalt:

Im Laufe der Wochenenden arbeiten und lernen wir rund um die Fähigkeiten:

Verbundenheit und Würde

Die Fähigkeit mit mir in meiner Würde, meinen Rechten, meinen Werten, meiner Ethik, verbunden zu bleiben, während ich mit Anderen verbunden bin.

Zentrierung

Die Fähigkeit, mich in meinem Zentrum, unabhängig von den Lebensumständen zu spüren, um dabei die eigene Ausrichtung beizubehalten und die emotionale Welle, die uns oft aus dem Zentrum wegschießt, reiten zu können.

Grenzen

Die Fähigkeit, die es uns möglich macht zwischen dem was ich bin - und dem, was nicht ich bin, zu unterscheiden.

Wir arbeiten mit der Körpergrenze, der energetischen Grenze, der Grenze des territorialen Raumes und der sozialen Grenzen, „Ich in einer Gruppe“.

Energiemanagement

Die Fähigkeit, dich in der Intensität der „Stress“ - Energien hoch oder runter zu regulieren und dir ermöglicht, präsent mit dir und Anderen währenddessen, im Kontakt zu bleiben.

Erdung und Realitätsüberprüfung

Die Fähigkeit, die Realität wahrzunehmen und zu verstehen, so zu erfahren, wie sie tatsächlich ist. Also die Realität wahrzunehmen, in der du existierst.

Die Fähigkeit der Erdung zu vertiefen, die Bedeutet dich in deinem Körper zu spüren, während der Körper die hohen Energien von Stress bearbeiten kann.

Zwischenmenschlichen Fähigkeiten

Die Fähigkeit, eine gesunde Nähe/Distanz herzustellen, (Ja sagen) Ausgreifen, Greifen und Dranbleiben.

Sich bemerkbar machen und Nahe sein, aus dem eigenen Kern heraus empfangen und geben, wegstoßen (Nein sagen) und auf Distanz halten, befreien, loslassen.

Die Welt, das Umfeld und die eigenen Handlungsfähigkeiten zu „begreifen“ und dadurch die Interaktion mit der Umwelt auf eine gesunde Art und Weise mit zu gestalten, anders in den Kontakt zu gehen.

Haltung und Positionierung (eine Haltung oder einen Standpunkt einnehmen)

Die Fähigkeit, eine grundlegende, persönliche wie auch eine konstruktive Haltung in der Auseinandersetzung mit dem Leben und dem was das Leben mit sich bringt, zu finden

Eine Balance in Handlungen, auf eigenen Beinen zu stehen, sich hinsichtlich der eigenen Werten und Normen zu positionieren, sich zu orientieren (den Kopf behalten oder verlieren)

Soziale Balance

Die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse/Gefühle/Wünsche gegenüber den Erwartungen Anderer auszubalancieren, zwischen sich zusammenreißen und loslassen können.

Eine Balance zwischen Fassade und Offenheit in Interaktionen zu finden, man selbst zu sein und auch ein Gruppenmitglied zu sein. Stress zu managen und zu lösen.

Sich durchsetzen/selbstbehaupten

Die Fähigkeit sich in Bezug auf das eigene Durchsetzungsvermögen nach Außen „sichtbar“, aktiv und wirksam zu werden, sich hinaus in die Welt zu bewegen.

Sich in der eigenen Rolle durchzusetzen, den Antrieb und die Ausrichtung beizubehalten

Kognitive Fähigkeiten

Die Fähigkeit, sich zu Orientierung hinsichtlich kognitiven Begreifens; Verständnis (etwas gut genug verstehen, um damit weiterzukommen); Begreifen der Realität; Fähigkeit kognitives Verständnis auf verschiedene Situationen anzuwenden; Planung; Erwartungen – Erwägungen – Abwägungen.