

Die Anregungen eignen sich zur
Weiterarbeit im Alltag.

6. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

01.12.2018 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 6

Anmeldung und Ort - siehe Kontaktdaten

www.ikesprenger.de

Weitere Themen des Schwerpunkts

Bilder als Sprache der Seele

SchreibCoaching

- ✚ Einfach sein – Nomadin des Sommers – Basisworkshop
- ✚ Chakrenreise – Arbeit mit Chakrenbildern
- ✚ Bildsprache Tarot - Arbeit mit Tarotkarten
- ✚ Sternkreiszeichen als Schreibanlass und Entwicklungschance
- ✚ Träume werden wahr – Meine persönliche Erfolgsgeschichte
- ✚ Rauh Nächte – das Jahr im Themenkreis

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung.
Coaching. SchreibCoaching.**

Zur Ruhe kommen Der Weg der Stille und die Rauh Nächte



Foto Ike Sprenger

**Persönlichkeitsstärkung
durch
SchreibCoaching**

www.ikesprenger.de

Der Weg der Stille und die Rauh Nächte

Im Sommer bin ich von der Insel der Stille überrascht worden.

Ich bin auf eine Art Pilgerweg getroffen mit zwei Reisen, dem Weg der Stille und dem Weg der Reise zu mir selbst.

Das hat mich tief berührt und ich möchte es als Ressource weitergeben.

Zum Jahreswechsel 2017/2018 sind mir die Rauh Nächte begegnet, die mich das ganze Jahr 2018 getragen haben und immer noch tragen.

In diesem SchreibCoachingWorkshop möchte ich nun mit Ihnen beides kombinieren, um zur Ruhe zu kommen und Anregungen zur Persönlichkeitsstärkung zu geben.

Bilder als Sprache der Seele

Ausgangspunkt der Arbeit sind Bilder aus meiner eigenen Sammlung.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des therapeutischen Schreibens und des Coachings zur Bearbeitung von Lebensthemen und Fragen.

Wir arbeiten in kleinen überschaubaren Schritten:

Ablaufschritte des Seminars

1. Schritt: mein Thema finden

Alle wählen das Bild aus, das sie oder ihn aktuell am meisten anspricht. Dazu schreiben sie ihre ersten Assoziationen auf. Diese werden vorgelesen und die anderen Gruppenmitglieder sowie die Leitung gibt ein positives Feed-back. Zum Abschluss dieser Phase wird von allen ihr Tagesthema benannt.

2. Schritt: Schreiben zum Thema

Alle schreiben zu ihrem jeweiligen Tagesthema. Zu diesen Texten gibt es ein erneutes Feedback und die wichtigsten Aspekte werden für jede*n herausgearbeitet.

3. Schritt: Weiterentwicklung des Themas

Mit unterschiedlichen Methoden wird erarbeitet was der / die Einzelne braucht, um mit seinem oder ihren Thema weiterzukommen.

4. Schritt: Aktivierung der dazu gehörigen Ressourcen

Durch Auswahl eines Bildes vom Weg der Stille werden die Ressourcen aktiviert, die die Einzelnen zur Weiterentwicklung brauchen. Dazu wird geschrieben mit anschließendem Feedback.

5. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag durch Vorbereitung der Rauh Nächte

Im 5. Schritt gibt es eine Einführung in die Rauh Nächte und Anregungen, diese als weitere Chance zu nutzen, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Beispielhaft schreiben wir zu einem Rauh nachtthema mit anschließendem Feedback.