

4. Schritt: Aktivierung und Verankerung der dazu gehörigen Ressourcen

Mit Hilfe von Mottokarten werden die
nötigen Ressourcen aktiviert und für
den Alltag nutzbar gemacht.

5. Schritt: Würdigung der Gruppenarbeit

Den Abschluss bildet ein
unterstützender Gruppentext.

Nächster Seminartermin:

16.03.2019 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 – Bilder als Sprache
der Seele
- ✚ Der Weg der Stille und die
Rauhnächte
- ✚ Bildsprache Tarot - Arbeit mit
Tarotkarten
- ✚ Sternkreiszeichen als
Schreibanlass und
Entwicklungschance
- ✚ Träume werden wahr – Meine
persönliche Erfolgsgeschichte

Ort / Kontakt:

I.K.E.

Intensivseminare. Kleingruppen.

Einzelcoaching.

Ike Sprenger

Uhdestr. 12

45147 Essen

0177 / 6127904

ikesprenger@aol.com

Ike Sprenger

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching.
SchreibCoaching.**

www.ikesprenger.de

Reduktion Konzentration auf das Wesentliche



©Nuria del Pino

Persönlichkeitsstärkung durch SchreibCoaching

16.03.2019

I.K.E. Essen

Reduktion

Konzentration auf das Wesentliche

Seit ich zum ersten Mal mit dem Thema Feng Shui und dem Minimalismus in Berührung gekommen bin, hat mich das Thema Reduktion immer wieder beschäftigt.

Wir besitzen so viele Dinge und verbringen viel Zeit mit dem Pflegen und Verwalten dieser Dinge.

Manche davon lieben wir, andere kleben an uns aus vergangenen Zeiten und beschäftigen unser Gehirn mit Gedanken wie: „...das könnten wir noch mal brauchen, es ist schade es weg zu tun, ich werde es bedauern, weg ich es weggebe ...“

Und so sind wir verhaftet in Vergangenenem anstatt uns zu konzentrieren auf das, was uns heute glücklich macht.

Unser Zuhause und unsere Gedanken sind zu einem Museum unserer früheren Persönlichkeiten geworden.

In diesem SchreibCoachingWorkshop schauen wir zusammen auf unsere aktuelle Persönlichkeit und stellen sie schreibend in die Welt.

Wir nutzen unsere Kraftquellen für die Gegenwart und legen bei Bedarf einen weiteren Grundstein in die nahe Zukunft. Durch die Konzentration auf das Wesentliche erkennen wir die Vielfalt des Lebens neu.

Bilder als Sprache der Seele

Ausgangspunkt der Arbeit sind die Bilder der Künstlerin Nuria del Pino aus Fuerteventura, die mit einem Minimum an Figurativem das Wesentliche, die Weite und die darin erhaltenden Möglichkeiten darstellen will.

SchreibCoaching

SchreibCoaching nutzt Elemente des 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.