

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:

31.08.2019 10.00 – 17.00

Teilnahmebeitrag 90,00 €

Gruppengröße: maximal 7

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
- ✚ Reduktion - die Konzentration auf das
Wesentliche

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

Vielfalt Mit dem Leben fließen



©Heidemarie Hagen

Persönlichkeitsstärkung durch SchreibCoaching

31.08.2019

I.K.E. Essen

Vielfalt mit dem Leben fließen

„ Angst ist immer eine Kluft zwischen dem,
wie die Dinge sind, und dem, wie wir
glauben, dass sie sein müssten.“

Joko Beck

Seit ich mich mit ZEN beschäftigt habe, ist
es mir immer mehr gelungen, mit dem
Leben zu fließen, präsent zu sein im
Augenblick.

Wenn wir innerlich still werden, hat das
Leben die Chance, sich in seiner
unendlichen Vielfalt zu zeigen.

Wir erleben die Fülle der Erscheinungen,
die unsere Welt für uns bereit hält und den
Reichtum – innerlich wie äußerlich.

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit,
innerlich still zu werden und die Bilder in
uns zu betrachten, um sie dann mit Worten
für unsere Mitmenschen sichtbar zu
machen.

Durch den Austausch mit anderen erhalten
sie noch mehr Schärfe und bereichern
unser Inneres erneut.

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

Im Austausch mit anderen erfreuen wir uns
an der Vielfalt der Sichtweisen und
Themen und entwickeln uns weiter.

Bilder als Sprache der Seele

Ausgangspunkt der Arbeit ist eine Auswahl
von Bildern aus meinem Lieblingsmuseum
in Fuerteventura, sowie die Lebenslust-
Collagen meiner Freundin Heidemarie
Hagen, die die Vielfalt auf immer neue
Weisen eingefangen hat.

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.