

ZWISCHEN REIZ UND REAKTION LIEGT EIN RAUM



Wir alle haben ganz viele automatisierte Mechanismen. Prägungen und Muster, die auch Reaktionen hervorrufen. Diese Reaktionen bringen auch immer gleiche Ergebnisse hervor.

Nicht selten bereuen wir auch diese schnellen Reaktionen. Diese Reaktionen können verletzend dem Gegenüber sein. Gleiche Reaktionen/Handlungen bringen keine neue Lösungen hervor.

Doch wenn es gelingt diese Mechanismen zu erkennen und nach einem Reiz innezuhalten, entsteht ein Raum für bewusste Handlungen und bewusste Kommunikation. Vor allem entsteht ein Raum für neue Ergebnisse.

Dieser neue Ansatz dient einem persönlich, aber auch in jedem zwischenmenschlichen Austausch. In Teams, zwischen Kollegen, in der Kunden- und Parteien-Kommunikation, in Partnerschaft, mit den Kindern usw.

Inhalt:

- Aufschlüsseln der eigenen Reaktionsmuster
- welche Muster und Emotionen liegen dem zugrunde
- der gegenwärtige Moment
- Achtsamkeit, innehalten
- diesen Raum erfahren und erspüren
- neue Impulse setzen

Über die Trainerin

- persönlicher Erfahrungsschatz aus 46 Jahren
- aufgewachsen in einer Großfamilie als jüngstes Kind
- 9 Jahre berufliche Erfahrung als Führungskraft
- die wunderschöne Erfahrung als Mutter
- 13 Jahre Selbständigkeit

Mir ist es ein großes Anliegen Menschen eine bewusste, gesunde und dienende Lebensführung in allen Lebensbereichen nahe zu bringen.

Brigitte Kendlbacher-Schultermandl

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Mentalcoach
Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin
Dipl. Business Mentaltrainerin
Dipl. Entspannungstrainerin

Kleingruppe
höchstens 12 Teilnehmer
Tagesseminar

Brigitte Kendlbacher
LEBE DICH