

# Souverän und Selbst-Sicher Sein

## Selbstveränderung an 7 Tagen in 12 Monaten

Glaubt man der Werbung, besteht die Welt nur aus schönen, attraktiven, zielsicheren und sehr selbstsicheren Menschen, die sich stets durchsetzen und alle ihre Ziele scheinbar mühelos erreichen.

Aber was ist eigentlich mit den anderen, den wirklichen Menschen? Mit denen, die sich ihrer nicht so sicher sind, die sich oft nicht entscheiden können, die sich selbst nur wenig zutrauen, die an sich zweifeln, die sich vielleicht selbst nicht mögen. Was ist mit denen, die ihre Meinung nicht offensiv vertreten und die sich nicht so durchsetzen können, wie sie es vielleicht erträumen und die sich neuen Anforderungen nicht sofort gewachsen fühlen. Machen die etwas falsch?

Nein! Es gibt viele Gründe, warum Menschen im Lauf des Erwachsenwerdens unterschiedlich selbstsicher geworden sind. Aber das ist nicht wirklich wichtig. Wichtig dagegen ist die Erkenntnis, dass alle Menschen ihre Selbstsicherheit erheblich steigern können und viele Möglichkeiten haben, sich selbst weiter zu entwickeln.

In dem Kurs wollen wir an sieben Tagen, verteilt auf ca. neun Monate erfolgreiche Wege, Methoden und Tricks erarbeiten, die sicher zu einer deutlich gesteigerten Selbstsicherheit führen werden. Zwischen den Terminen sind „Haus-aufgaben“ zu bewältigen, die uns zeigen, dass wir uns immer mehr (zu-) „trauen“.

Themen werden u. A. sein:

- Was mich unsicher macht
- Unsicherheit und Angst gehen Hand in Hand
- Elterliche Botschaften und deren Umformulierung
- Vom einschränkenden Lebensskript zur Erfolgsvision
- Meine Glaubenssätze und Überzeugungen
- Ausbruch aus dem Teufelskreis
- Ich-bleiben im Kontakt mit anderen
- Von der Selbstabwertung zur positiven Selbstinstruktion
- Gelassen bleiben durch Sofort-Entspannung
- Mentale und sprachliche Selbstverteidigung
- Innere Stärke durch Humor

---

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| Referent/in:         | Peter Vogt, Ulrike Meyer-Vogt |
| Termin/e:            | erster Termin: 16.04.2012     |
| Zeit/en:             | jeweils 09.00 - 17.00 Uhr     |
| Kosten:              | 350,00 € (in 7 Raten)         |
| Min. - Max. TN-Zahl: | 8 - 10 TeilnehmerInnen        |