

Resilienz-, Mental- und Achtsamkeitstraining

Grundlagen- und Aufbaumodule

Zertifizierte Weiterbildung

zum/zur Resilienz- und MentaltrainerIn



Die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Entscheidend wie wir Krisen bewältigen, sind oftmals generationsübergreifende Übertragungen und die damit verbundenen sozial vermittelten Rollen. Diese zumeist unbewussten Übertragungen aus der Familie können effizient durch verdeckte systemische Aufstellungen bewusst gemacht und meist gut gelöst werden.

Inhalt und Ziel der einzelnen Module der Weiterbildung ist es, die gewonnenen Erkenntnisse aus Aufstellungsarbeiten als neue Ressourcen für die persönliche Entwicklung optimal zu nutzen, um sich selbst zu erneuern und von konditionierten Rollen lösen zu können.

Menschen mit großer Resilienz zeichnet die Fähigkeit aus, trotz aller Widrigkeiten im Leben, wie Verlusten, schwere Kindheit, Vernachlässigungen und anderen schweren Schicksalen, ihr Leben zu meistern. Sie lernten früh, ihr Leben selbst zu steuern, sie vertrauen nicht darauf, dass glückliche Zufälle ihr Geschick lenken. Sie sind realistisch. Menschen mit starker Resilienzfähigkeit nehmen wahr, dass jedes Ereignis, ob negativ oder positiv, eine Konsequenz des eigenen Verhaltens und Denkens ist.

Resilienz kann gelernt werden

Während der gesamten Weiterbildung ist der Fokus darauf gerichtet, Methoden der Achtsamkeit zu entwickeln, um die Widerstandsfähigkeit bei Stress, Ängsten, belastenden Gedanken und Emotionen zu meistern.

Zielgruppe

Für Menschen in beratenden, betreuenden, pädagogischen oder therapeutischen Berufen.

Für Menschen, die ihre Achtsamkeit und Resilienz stärken und

- sich selbst und ihre Umwelt verstehen möchten.
- die sich neu ent - decken und ihre Visionen ausdehnen möchten.
- die daran glauben, dass sie selbst etwas verändern können.
- die sich von belastenden Gedanken und Empfindungen lösen möchten.
- die sich entwickeln und weiterbilden möchten.

Generationsübergreifende Übertragungen beeinflussen unsere Gedanken und unser Verhalten. Diese Verhaltensweisen- und mentalen Programme sind im Gedächtnis verankert und erschweren neue Verhaltens- und Denkweisen. Auch dann, wenn wir familiäre Übertragungen erkennen, ist es oftmals schwer, in bestimmten Situationen Überzeugungen und Reaktionen zu verändern, denn das jahrelange konditionierte Denken und Fühlen übernimmt meist die Führung.

Wir verhalten uns daher oft nicht so wie wir es möchten, sondern konditioniert. Im Laufe eines Lebens entstehen viele be- und unbewusste innere Bilder über uns, über das Leben, Menschen, Partnerschaft usw. Wir sind darauf trainiert, die Welt aus einem bestimmten Blickwinkel zu sehen und gerade daher stärken wir bestimmte Bilder tiefer in uns.

Der Zwang, Gedanken oder Stimmungen nachzugehen, obwohl diese spürbar belastend sind, ist bei vielen Menschen sehr groß. Menschen haben das Gefühl die Herrschaft über ihre Gedanken und Gefühle zu verlieren. SeminarteilnehmerInnen schildern: „ich kann dann nicht anders denken“.

Die Zeit, in der der Mensch dachte, er könne nichts verändern: „es kommt ohnedies wie es kommt“, ist vorbei, denn die neuen Forschungen aus der Quantenphysik sagen uns, dass unsere Gedanken Einfluss auf unser Leben und auf unsere Umwelt haben. Wir sind für unser Denken und in der Folge für unser Fühlen verantwortlich. Resiliente Menschen verfügen über diese Fähigkeit und reflektieren (internale Kontrollüberzeugung).

Die Erkenntnisse der Gehirnforschung beweisen mittlerweile, dass das menschliche Gehirn bis in das hohe Alter veränderbar ist. (Prof. Dr. Gerald Hüther)

Wir können also lernen, aus alten Denk- und Verhaltensmustern auszusteigen. Die neuronalen Verschaltungen des Gehirns verändern sich, wenn neue (bestenfalls förderliche statt hinderliche) Verschaltungen angelegt werden.

Module 1+2: „ENT-decke Deine Kommunikations- und Verhaltensmuster“

Bei diesen Modulen lernst du die Bedeutung der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung.

Wir lernen unsere Denk- und Verhaltensmuster sowie unsere bevorzugten Kommunikationsmodelle kennen.

Siehst du die Welt durch Projektionen (externale Kontrollüberzeugungen) oder reflektierst du (internale Kontrollüberzeugungen)?

Was möchtest du verändern?

Jahrelange Denk und Verhaltensmuster führen uns gerne in alte, oft schädigende Gewohnheiten. Wie wir diese Programme rechtzeitig erkennen und neue, hilfreiche Strategien bzw. ein neues Gestaltungsverhalten entwickeln können, ist in diesen beiden Modulen Thema.

Durch Achtsamkeit und Selbstbeobachtung sind wir in der Lage, unser Gehirn und damit unser Verhalten, sowie unsere Anziehung zu Menschen zu verändern. Dies ermöglicht es uns, unsere Visionen auszudehnen und unser Leben, auch in manchmal schwierigen Situationen, in Balance zu halten.

Analyse: Welche Emotionen steuern dich?

Die Welt war gerade noch schön und plötzlich überfällt uns eine Stimmung. Gefühle, die traurig oder wütend machen. Stimmungen, wie Missmut, Trauer, Frust, innere Unruhe, Angst, Melancholie bestimmen manchmal ohne offenkundigen Grund unser Dasein.

Analyse: Welche Gedanken steuern dich?

Ängste, Grübeln, Stress, Zukunftssorgen, Kritik an dir und anderen, usw.

Gedanken bewirken Emotionen, Emotionen bewirken Gedanken und bilden gemeinsam Spiralen.

Du lernst durch Achtsamkeit deine mentalen und emotionalen Programme kennen und diese zu erneuern.

Achtsamkeit und neue lösungsorientierte Methoden ermöglichen dir einzugreifen und deine Resilienz zu stärken. Diese Methoden sind einfach zu erlernen und nachhaltig wirksam.

Seminar TeilnehmerInnen gaben am Ende des Seminars häufig als Feedback:

„Ich kann mir nicht mehr vorstellen, wie ich früher unachtsam dachte, aber heute wundert es mich nicht, dass ich oft starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt war.“

Wir sehen die Dinge nicht so wie sie sind, wir sehen die Dinge so wie wir sind!

Module 3-8: „Verändere Deine Kommunikations- und Verhaltensmuster“

Durch Reflektionen und Selbstbeobachtung aus den bisherigen Verhaltens- und Kommunikationsmustern aussteigen. Wir lernen uns selbst zu helfen und dadurch zu einer gesunden Stressbewältigung zu gelangen.

Die Transaktionsanalyse nach Dr. Berne und Tom Harris beruht auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch durch drei „Ich-Instanzen“ (Kinder-, Eltern-, Erwachsenen-Ich) in sich agiert. Jeder Mensch agiert unbewusst verstärkt in einem dieser 3 Ichs und lädt damit das Gegenüber zum ergänzenden Rollenspiel ein, was meistens zu Konflikten, mangelndem Respekt oder auch dominanten Verhaltensweisen führt.

Modul 3:

Wo stehst du? Wo brauchst du Hilfe?

Gemeinsam reflektieren und voneinander lernen, sich stärken!

Lerne dein Rollenspiel kennen: In welchem ICH agierst und sprichst du überwiegend?

Erkenne wer du bist: Entwachse allen Rollenspielen und positioniere dich in deinem ERWACHSENEN –ICH

Das Leben in Achtsamkeit reflektiert erleben und das Leben ohne Selbstbeobachtung

Du hast nun die ersten achtsamen Erfahrungen gemacht. Vielleicht kannst du schon bewusst wahrnehmen, wie sehr Deine Gedanken und Stimmungen Dein Leben beeinflussen und deine neuen Ressourcen nutzen.

- Kannst du deine Gedanken bereits anhalten und wählen?
- Wie gut ist dein „Beobachter“ integriert?
- Wie sehr bestimmen dich deine Stimmungen?

Modul 4:

Wo stehst du? Wo brauchst du Hilfe?

Gemeinsam reflektieren und voneinander lernen, sich stärken!

Solange du dich nicht im Anderen erkennst, bleibst du dir fremd.

Einstieg in das Spiegel- und Resonanzgesetz:

- Der Spiegel der Vergangenheit
- Der Spiegel der Gegenwart
- Der Spiegel deiner Urteile
- Der Spiegel deines Zweifels
- Der Spiegel deiner Erwartung
- Der Spiegel des Verlorenen
- Der Spiegel deiner Entwicklung
- Erkenne was dir deine Umwelt mitteilt, erkenne dich im Anderen.
- Was erkennst du in deinen Begegnungen?

Modul 5:

Wo stehst du? Wo brauchst du Hilfe?

Gemeinsam reflektieren und voneinander lernen, sich stärken!

Manifestieren ohne Zwang

Bei diesem Modul geht es um das Erkennen deiner inneren Wahrheit. Was hältst du für möglich? Du lernst deine Visionen und Bilder auszudehnen. Deine bewussten und vielleicht noch unbewussten, hindernden Glaubenssätze wahrzunehmen. Du lernst deine Ziele klar zu formulieren und die Kraft der inneren Bilder bewusst einzusetzen.

Dieses Training fördert dich darin, dich selbst zu entdecken, neue Perspektiven und Visionen zu finden und zu stärken.

Modul 6:

Wo stehst du? Wo brauchst du Hilfe?

Gemeinsam reflektieren und voneinander lernen, sich stärken!

Die neue Physik entzaubert magischen Aberglauben und führt zur Erkenntnis!

Durch unser Denken manifestieren bzw. erzeugen wir die Realität, in der wir leben.

- Wie gut kannst du all deine neuen Erkenntnisse in deinem Leben einsetzen?
- Wo spürst du Widerstand?
- Wo benötigst du Hilfe?
- Was bedeutet Karma?
- Wie entsteht Karma?
- Können wir Karma erlösen?

Wie viel Aberglaube steckt noch in uns?

Warum waren Kraftobjekte schon in der Antike für den Menschen wichtig?

Wirken Symbole – Schriftzeichen – Kraftobjekte?

Modul 7:

Wo stehst du? Wo brauchst du Hilfe?

Gemeinsam reflektieren und voneinander lernen, sich stärken!

Die Kraft der Worte

Sätze, Worte und Symbole erzeugen eine Schwingung. Spüre die Reaktion deines Körpers auf deine Wünsche und Worte. Kannst du deine Worte glauben? Was sagt dein Körper? Welche Worte und Symbole geben dir Kraft?

Modul 8:

Zusammenfassung der Module und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Gemeinsame Reflexionen und Übungen
Abschlussfeier

**Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.**

Abschlussfeier und Überreichung des Zertifikates

Für die Ausstellung des Zertifikates ist die 100%ige Anwesenheit erforderlich.

Solltest Du bei einem der Module verhindert sein, so besteht die Möglichkeit, das Fehlende in Einzelarbeit (mit Zusatzkosten verbunden) zu integrieren oder mit Hilfe der TeilnehmerInnen der Gruppe nachzuholen.

Solltest du bei mehreren Modulen fehlen, können diese im nächsten Seminar (Voraussetzung Start eines neuen Seminars) nachgeholt werden.

Siehe unter www.karinachleitner-mairhofer.at unter Impressum im AGB.

Seminarleiterin: Dr. Karin Achleitner, MSc

absolvierte das Studium der Psychologie sowie der Elementar-Pädagogik und ist Dipl.Coach, Lebens und Sozialberaterin, Mental- und Entspannungstrainerin. Ihre Weiterbildung für systemische Familienaufstellungen absolvierte sie am Bert-Hellinger-Institut in Berlin. Regressionsanalyse und NLP-Interventionen begleiten die Aufstellungsarbeit und Beratungstätigkeit. Seit 1994 arbeitet Karin Achleitner in ihrer eigenen Praxis. Ab 2005 begann sie die Aufstellungsarbeit auf verdeckter oder energetischer Ebene durchzuführen. Sie leitet über die Familienaufstellungen hinaus Organisationsaufstellungen für Firmen sowie Seminare für integrale Persönlichkeitsentwicklung in ihrem eigenen Institut.

Gruppengröße:

Die Erfahrung zeigte, dass 10-12 Personen eine optimale Größe bieten, um gemeinsam zu arbeiten, zu reflektieren und die individuellen Anliegen der einzelnen TeilnehmerInnen entsprechend zu bearbeiten. Die Gruppe profitiert durch die vielseitigen Themen der TeilnehmerInnen, dies fördert wieder die Erweiterung der persönlichen Wahrnehmungen und damit den Blick auf das persönliche Leben.

Veranstaltungsort

Im eigenen Institut in 4210 Gallneukirchen, Huebergasse 18.

60m² Seminarraum, Nebenräume, Küche, Garten.

Pausen:

2 Nachmittagspausen.

Verpflegung ist nicht inkludiert. Für eine gute, preiswerte Verköstigung sorgt die ortsansässige Gastronomie. Pausengetränke sowie Verpflegung können mitgebracht werden, Kaffee und Tee stehen zur freien Verfügung.

Seminarzeiten:

Jeweils an einem Freitag von 13:00 – 20:00 Uhr

So meldest Du Dich an:

Bitte das Anmeldeformular ausfüllen, unterschreiben und per Mail, Fax oder Post zurücksenden. Du erhältst ca. 10 Tage vor Seminarbeginn ein Schreiben mit der Anfahrtsbeschreibung.

E-Mail-Anmeldungen ohne Anmeldeformular sind nicht verbindlich!