

Mut hat viele Gesichter

Mut zur Veränderung oder Wozu Mut gut tut

Wenn ich doch nur etwas mutiger wäre, dann...

Kennen Sie diesen Gedanken? Haben Sie ihn vielleicht schon häufig zu Ende gedacht?

Zu diesem Workshop wollen wir den Mut einladen, unseren Mut, etwas in uns Schlummerndes zu erkunden, genauer kennen zu lernen und uns mit ihm verbünden.

Wir wollen unseren Träumen, Wünschen und Phantasien Raum geben, einen Raum zum Wachsen und für die Eröffnung neuer Wege und Sichtweisen. Wir wollen uns gemeinsam mit unserem Mut auf den Weg machen zu neuen Lebenszielen, Verhaltensstrategien und Ideen.

**Für welchen meiner Träume bräuchte ich ein wenig Mut zur Umsetzung?
Was würde ich tun, wenn sich der Mut zu mir gesellen würde?
Welches wäre mein nächster Schritt mit dem Mut an meiner Seite?
Wie mutig möchte ich sein und was kann mir dabei helfen?**

Dieser Workshop möchte Ihnen Mut machen und Lösungswege aufzeigen, wie Sie anstehende Veränderungen in Ihrem Leben umsetzen können. Sie erarbeiten die ersten Schritte in Richtung der Realisierung Ihrer Wünsche und Träume und erfahren hilfreiche Methoden, den Mut als täglichen Wegbegleiter in ihr Leben zu integrieren.

Wir arbeiten in der Gruppe, zu zweit und auch jede / jeder für sich. Die hilfreichen Methoden dieses Workshops sind Gespräche, Rollenspiele, Bewegung, Elemente der Körpertherapie, Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Kreative Methoden, das Psychodrama, spielerische Elemente und Systemische Ressourcenarbeit und nicht zu vergessen: Humor!

Begleitet werden Sie in diesem Workshop von der Dipl. Sozialpädagogin, Systemischen Familien-Sozialtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Barbara Uhrig.

Für diesen Workshop kann ich mir gut ein Wochenende oder zwei aufeinander folgende Samstage vorstellen.