

Jahreszyklus

Ab jetzt bin ich mir treu!

Auf geht´s in ein selbstbestimmtes Leben!

Wir leben – nicht nur durch Corona – in Zeiten großer Verunsicherung und Orientierungslosigkeit. „Alles ist (scheint) möglich.“ „Alles kann, nichts muss.“ Das sind nur zwei Ausdrucksformen des derzeitigen Lebensgefühls, die mir immer wieder zu Ohren kommen. Sie suggerieren eine Freiheit, in der ich mich verloren fühle.

Gleichzeitig werden Beziehungen aller Art – Liebesbeziehungen, Beziehungen innerhalb der Familie und Freundschaften - immer brüchiger, was wiederum Verunsicherung und Stress auslöst. Und so fühlen wir uns mitten im Getümmel des Lebens oft einsam, was auf Dauer auch körperlich krank machen kann.

Die meisten Menschen, einschließlich mir selbst, haben auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter nicht gelernt, ihren Lebenskompass in sich selbst zu finden und authentische, bereichernde und erfüllende Beziehungen zu leben. Beides – einen inneren Lebenskompass zu haben und nährenden Beziehungen zu leben – sind die Grundlage für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. Doch es ist nie zu spät, sich auf den (inneren) Weg zu machen, diese Grundlage für sich zu entdecken, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und mir treu zu sein, ohne ein Einsiedler oder Egoist zu werden.



Diesen Weg allein zu gehen, ist sehr mühsam. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie bereichernd und nährend eine Gruppe von Gleichgesinnten für ein solches Vorhaben ist, da der Eindruck, mit seinen Themen ganz allein zu sein, sehr schnell verschwindet. Und das wiederum gibt Zuversicht, Mut und Kraft, um aus den Stolpersteinen, die uns das Leben in den Weg legt, Brücken zu bauen.



Da ich selber erfahren habe, wie hilfreich und nährend solche Räume sind, ist es mir ein großes Anliegen, auch anderen dieses Erlebnis zu ermöglichen. Ich möchte mit dir und anderen einen Raum schaffen, der so geschützt, sicher und unterstützend ist, dass du dich deinen Lebensthemen und -fragen stellen und Antworten finden kannst. Dabei möchte ich dir nicht in erster Linie als Coach oder als Seminarleiterin begegnen, sondern als ein Mensch, der den Weg der Selbsterkenntnis mit allen Höhen und Tiefen, mit allem Lachen und allem Weinen selbst gegangen ist und immer noch geht.

Ich werde meine persönlichen Erfahrungen und mein Fachwissen für eine gemeinsame Forschungsreise einbringen. Du bringst deine Neugier auf dich selbst, auf mich und die anderen sowie das Leben mit, und natürlich deine Themen und Fragen. Ich wünsche mir, dass du heilsame Erfahrungen machst, auch wenn diese Gruppe keine Therapie ersetzt!



Und vielleicht findest du Weggefährten, mit denen du dich auch außerhalb der gemeinsamen Termine triffst, damit ihr euch gegenseitig begleiten und unterstützen könnt. Manchmal entstehen sogar neue Freundschaften daraus.

Inhalte:

- **Inneres Kind – Innerer Erwachsener**
Wie kann ich meine/n Inneren Erwachsene/n so stärken, dass ich heute angemessen mit Erfahrungen aus der Kindheit umgehen kann?
- **Ich bin viele – doch wer ist am Start?**
Weitere Persönlichkeitsanteile kennenlernen, verstehen und erlösen
- **Gefühle und Bedürfnisse**
Einführung und Vertiefung
- **Glaubenssätze**
Erkennen und die, die mir nicht guttun, verändern
- **Neurowissenschaftliche Erkenntnisse**
Immer dann, wenn es unsere Forschungsreise unterstützt
- **Schattenarbeit und Projektion**
Welche Anteile und Eigenschaften will ich an mir nicht sehen und projiziere sie in die Außenwelt?
- **Themen auf Wunsch der TeilnehmerInnen**

Ablauf und Energieausgleich

Ein Einstieg in diesen Jahreszyklus ist jederzeit nach Absprache möglich.

Da wir zurzeit wegen der Pandemie Kontaktbeschränkungen haben, kannst du für Einzelgespräche zu mir kommen oder wir zoomen. Sobald es wieder möglich ist, plane ich mit den TeilnehmerInnen eines Jahreszyklus´ Kleingruppen von 6-8 Menschen.

Warum ein Jahr?

Jede Entwicklung braucht seine Zeit: neue Informationen aufnehmen, sie verarbeiten und wirken lassen, Altes verabschieden, Erfahrungen sammeln, ...

Kosten und Nutzen für dich, Energieausgleich für mich

Unser erstes Treffen ist ein Schnuppertreffen auf Spendenbasis. Wenn du dabeibleiben willst, zahlst du monatlich 40,- bis 50,- € nach Selbsteinschätzung für ein ganzes Jahr (insgesamt 11x), auch wenn wir uns

wieder als Gruppe treffen können. Du kannst mich so oft besuchen oder anrufen, wie du willst, du es brauchst, es dir einrichten kannst, ... - auch am Wochenende. Es wird Tee/Kaffee geben, und je nach Tageszeit essen wir zusammen, wenn wir das wollen. Wir können auch einen Teil unserer gemeinsamen Zeit spazieren gehen (sehr Corona-„freundlich“). Beim Laufen kommen oft auch seelische und geistige Prozesse gut in Bewegung.

Für ein Einzeltreffen setze ich 2 - ca. 3 Stunden an, danach ist nach meiner Erfahrung die Konzentration auf beiden Seiten aufgebraucht und unser Tee/Kaffee längst ausgetrunken 😊.

Über mich

Seit meiner Jugendzeit bin ich Beziehungs-, Kommunikations- und Lebensforscherin, weshalb meine erste berufliche Ausbildung ein Sozialpädagogikstudium war.

Durch Berufs-, eigene Therapie- und Lebenserfahrungen sowie zahlreiche Weiterbildungen habe ich mir im Laufe der Zeit einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz erarbeitet, den ich sehr gerne seit Jahren in Seminaren, Workshops und Einzelgesprächen weitergebe.

Zwei wichtige Meilensteine auf meinem Weg waren meine Ausbildungen in **Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg** (seit 2007) und der **Methode ESPERE von Jacques Salomé**. Beide Konzepte bilden eine tragende Grundlage meiner Selbsterfahrungsangebote, Seminare und Workshops.

Wenn du Fragen zu mir, meiner Arbeit und/oder dem Angebot des Jahreszyklus' hast, rufe mich gerne an oder schreibe mir eine mail.

Ich freue mich auf dich und unsere Begegnung!



Uta Wacker

Dipl. Sozialpädagogin

Trainerin für wertschätzende und einfühlsame Kommunikation

Im Wiesengrund 10a, 38524 Sassenburg

☎ 05371-62033 oder 0175-1539634

@ uta.wacker@wertschaetzung-leben.de

🌐 www.wertschaetzung-leben.de