

FREIHEIT IST DER

WILLE, VERANTWORTUNG

FÜR UNS SELBST

ZU ÜBERNEHMEN.

- F. NIETZSCHE

-LICH

WILLKOMMEN

the
discount

Ablauf ^{Tag 1}



Gibt es bestimmte Bereiche oder Anliegen in deinem Leben, in denen du dir Weiterentwicklung wünschst?

Was erhoffst du dir, aus diesem Wochenende mitzunehmen? Welche konkreten Erkenntnisse oder Fähigkeiten möchtest du gern erlangen?

Welche Themen, Anliegen oder Herausforderungen beschäftigen dich im Moment, die du dieses Wochenende gern bearbeiten möchtest?

Welche Fragen oder Themen, die du besonders interessant findest, würdest du gerne dieses Wochenende erkunden?

1
Herausforderung:
→ Intervention vorstellen /
durchführen
→ Mut haben
→ Wände mit Kraft

1
→ Gerechtigkeit:
Wörter genau anschauen,
diskutieren

v
→ Tagesstruktur
→ Finanzen
→ Selbstbewusstsein in
Bezug auf das Äußere,
Umgang mit Komplimenten

v
- Struktur + Rituale,
daran bleiben, Prioritäten

Menschen können noch nicht so viel mit dem Begriff "systemisch" anfangen

- mehr Sichtbarkeit
- klarer, zeitgemäß kommunizieren

Ich wünsche mir, die Ausdrucksartigkeit, Unterschiedliches Verhalten ~~an~~ nicht mag. zu bewerk.
→ Weniger werten

Mehr Freiheit im beruflichen Leben

Rituale, die ich in meinen Alltag integrieren kann

Ich möchte mir noch mehr Zutrauen

Rituale: Mit in den Tag einziehen
Was gibt es für neue Rituale

Freiheit

Setze dich an einen ruhigen Ort und
nehme dir Zeit, über die Bedeutung
von Freiheit nachzudenken.

Was bedeutet Freiheit für dich?
Welche Bilder, Emotionen oder
Assoziationen kommen dir in den
Sinn?





All das macht uns unfrei...

Abhängigkeit

Verführung

Unterdrückung




Freiheit bedeutet...

Frei von Unterdrückung

Frei von der Möglichkeit, Verführt zu werden

Frei von festen Vorstellungen, an denen man klebt

Frei von Besitztümern, an denen man festhält



DISCOUNT

„Chancengleichheit“

„Finanzen ↑“

„Kein Druck / Sorgen / Ängste“

„Freiheit ist Bedingungslos“

„Glücklich Zufrieden
entspannt, Gelassen.“

Freude

Virginia Satir
- die 5 Freiheiten

Akzeptanz
Inne Bilder
auflösen

frei
wille
„Was man
nicht will“

„Im Hier & Jetzt zu leben“



„Das zu leben was ich Will“

„Positive Gedanken = Glück“

Grundbedürfnisse
kein
bedürftiges
zu sein

„Sein dürfen, wer ich wirklich bin.
Egal welche Hautfarbe etc.“

„Ich lasse mich finden“
Such zum nähefinden

„Natur & Gottverbunden“

„Friede = Liebe“

„Gegenteil von Macht & Unterdrückung“

Frei sein von

- Sorgen
- Zweifel
- Glaubenssätze
- Zwang
- Meinungen

„Innliche Ruhe“

„Kreativität“

bedingungslose
Nächstenliebe

„Ein Leben ohne Krieg“

„Demokratie“

„Wesenentwicklung“

„Gedankenfreiheit“



Ritual-Raten

Jeder schreibt ein Ritual auf eine Karte. Diese werden eingesammelt und neu verteilt. Nun soll erraten werden, wessen Ritual gezogen wurde. Beantwortet dazu folgende Fragen:

- Warum denke ich, dass das Ritual zu dir passt?
- Habe ich ein ähnliches Ritual?
- Zu wem würde das Ritual gar nicht passen?

Löse noch nicht auf. Wenn alle ihre Vermutungen ausgesprochen haben, folgt eine Runde mit der Auflösung:

- Welche Bedeutung hat das Ritual für dich?
- Woher stammt dieses Ritual, welche Geschichte hat es?
- Beeinflusst das Ritual andere Menschen oder Systeme in deinem Leben?

Ruhe

Tradition

Sicherheit

Struktur

Heilung

Vertrauen

Halt

Rituale

Glaube

Routine

Veränderung
(festigen)

Richtung
Orientierung

Kultur
Heimat

Ausgleich

Verbindung

Begleitung

Gemeinschaft

... haben Kraft

Rituale im Coaching

Ankommen

Kerze/Blume

Raum vorbereiten

Getränke

Joining

Befindlichkeitskarte

Karte ziehen

Wiederholungen, Zusammenfassungen

Übungen ritualisieren



Arist von Schlippe / Jochen Schweitzer

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I

Das Grundlagenwissen

V&R

utb.

Arist von Schlippe
Jochen Schweltzer

Systemische Interventionen

3. Auflage

Profile



JAMES CLEAR

DIE

SPIEGEL
Bestseller
Platz 1

100

METHODE

minimale Veränderung,
maximale Wirkung

Mit
kleinen
Gewohnheiten
jedes Ziel
erreichen

GOLDMANN

Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie

SYSTEMISCH-LÖSUNGSORIENTIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG



V&R

3., erweiterte und
aktualisierte Auflage
inklusive Download-
Material

Probleme sind Lösungen

Klaus Mücke

**Systemische Beratung und Psychotherapie
– ein pragmatischer Ansatz –
Lehr- und Lernbuch**

5. Auflage mit Vorwort von **Gunther Schmidt**

