

## Ich fü(h)r mich. Dem inneren Kind begegnen.



Vom 15. – 17. April 2016  
im Hotel

★★★★  
**WIEHEN-THERME**  
Struckmeyer

(ehemals Haus Reineberg)

Leitung: Elke Wehrmann-Horst  
(Familientherapeutin, Coach)

## Sie kennen das?

- Sie stehen häufig unter Anspannung.
- Sie haben einen sehr hohen Anspruch an sich selbst, dem Sie in Ihrer Vorstellung aber oft nicht genügen. Stattdessen fühlen Sie sich klein.
- Zuweilen fällt es Ihnen schwer „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.
- Es gelingt Ihnen, selbstbewusst aufzutreten, aber hinter der Fassade fühlen Sie sich oft unsicher.
- Es fällt Ihnen schwer, eigene Bedürfnisse zu erkennen, zu äußern und durchzusetzen.
- Sie treffen überwiegend „Kopfscheidungen“.
- 
- Es ist Ihnen wichtig, immer die Kontrolle über Ihre Gefühle zu haben.
- Sie wählen wiederholt Partner/Innen, die Ihnen nicht gut tun.
- ....

Das berühmte Ödön-von-Horváth-Zitat: "Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu." trifft immer mal wieder auf Sie zu?

Dann ist dieses Seminar für Sie eine gute Gelegenheit, sich einmal aus der Perspektive des Kindes mit sich selbst zu beschäftigen.

Im Verlauf Ihrer Biografie, insbesondere in Kindheit und Jugend, haben Sie eine innere Selbsteinschätzung entwickelt, aus der heraus bestimmte Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster entstanden sind. Diese sind Ihnen in vielen Fällen hilfreich, aber es gibt auch Anteile negativer Selbstbilder.

Ziel ist es, diese aufzuspüren und über ein entsprechendes Selbst-Bewusstsein eine Basis für ein Leben in Balance mit sich selbst zu erreichen.

Verschiedene methodische Zugangsweisen und wechselnde Arbeitsformen ermöglichen einen differenzierten Umgang mit den individuellen Anliegen der Teilnehmer/Innen im Hinblick auf das Thema.

Als Weiterführung dieses Seminars wird es vom **17. – 19. Juni 2016** eine Veranstaltung zum Thema: „**Das innere Team, oder wie werde ich Regisseur?**“ geben.

Beide Workshops können aber auch unabhängig voneinander besucht werden. Die Kosten pro Seminar betragen 289,- €. Im Hotel Wiehen-Therme habe ich einige Einzel- und Doppelzimmer reserviert, die bei Bedarf gebucht werden können.

Ich freue mich auf viele interessierte TeilnehmerInnen und auf die Arbeit miteinander und stehe gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

Ihre Elke Wehrmann-Horst