

Lerne dich (selbst) kennen

Selbstfindungsworkshop



Werde dir deiner Gefühle, Bedürfnisse und Werte bewusst



Ein komplexes Zusammenspiel

Unser Verhalten ist ein komplexes Zusammenspiel unserer Gedanken, unserer Gefühle und Bedürfnisse sowie unserer Werte und Glaubenssätze. Oft sind wir uns deren nicht bewusst, obwohl sie unser Verhalten und unsere Handlungen maßgeblich bestimmen.

- Wenn wir in unserem Leben unzufrieden sind, dann sind wichtige Bedürfnisse von uns unerfüllt.
- Wenn wir uns Dinge vornehmen und dann doch nicht umsetzen, dann können behindernde Glaubenssätze uns erfolgreich blockieren.
- Wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben oder wenn wir unsere Werte missachten, dann entsteht Unzufriedenheit.



Dies alles passiert meist unbewusst, ohne dass wir die Zusammenhänge erkennen. Darum ist es wichtig, uns selbst besser kennen zu lernen, um die Kontrolle über unser Leben zurück zu erhalten.

Sich selbst kennen lernen



Sich selbst kennen zu lernen ist eine der größten Herausforderungen unserer heutigen Zeit. Das Leben rast an uns vorbei und oft bleibt wenig Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sogar wenn alles in bester Ordnung zu sein scheint: eine geregelte Arbeit, eine Wohnung, Essen und Kleidung, eine Familie, ...; so stellt sich doch bei vielen Menschen ein Gefühl der Unerfülltheit ein, eine leise Stimme, die sich manchmal meldet: Was macht das hier eigentlich für einen Sinn? Da muss es doch noch etwas mehr geben. Dies kann doch nicht alles gewesen sein?

Viele von uns sind so beschäftigt, dass sie keine Zeit mehr haben, zu leben. Zu leben im Sinne von Er-leben, das Dasein mit Freude genießen, dies scheint zu einem Privileg zu werden in unserer heutigen Leistungs-Gesellschaft. Abgehetzt und mit uns selbst beschäftigt (und zwar mit unseren täglichen Sorgen und To-Do's) rennen wir durchs Leben und verpassen dabei, zu Leben. Wir haben schlicht vergessen, warum wir hier sind. Worum es uns eigentlich geht. Was wir brauchen. Wofür unser Feuer brennt. Die wenigsten können auf Anhieb sagen, was ihnen wirklich wirklich wichtig ist in ihren verschiedenen Lebensbereichen. Welche Werte, Ideale, Normen und Regeln bestimmen DEIN Leben? Was sind deine Leitsterne?

Besonders Bedürfnisse und Werte spielen eine große Rolle in unserem Leben und tragen maßgeblich zu Glück und Zufriedenheit bei. Unerfüllte Bedürfnisse führen, genauso wie verletzte Werte, zu Unzufriedenheit und Leid. Deshalb ist es so wichtig, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und seine Werte zu kennen. Sind diese erst einmal bewusst, dann versteht man sich selbst und seine Mitmenschen besser. Man erkennt, wieso man unzufrieden ist und worum es eigentlich geht. Erst dann ist man in der Lage, effektive, wirksame und dauerhafte Veränderungen zu planen und umzusetzen, welche die eigenen Bedürfnisse erfüllen, ohne dabei Werte zu verletzen. Genauso wie unerfüllte Bedürfnisse und verletzte Werte zu negativen Gefühlen führen, führen erfüllte Bedürfnisse und bewusst gelebte Werte zu positiven Gefühlen und somit zu einem erfüllteren Leben.

Wir werden uns in diesem Workshop mit unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Werten auseinandersetzen. Du wirst lernen, deine Gefühle zu verstehen sowie deine Bedürfnisse und Werte zu erkennen. Du wirst erkennen, wieso du immer auf eine bestimmte Art und Weise handelst und wo du ansetzen kannst, um dies zu ändern. Und du wirst eine klare Antwort auf eine sehr wichtige Frage erhalten: Lebst du dein eigenes Leben oder das Leben anderer? Erfüllst du deine eigenen Bedürfnisse oder die Ansprüche deiner Mitmenschen?

Wenn du an diesem Workshop teilnimmst, machst du dich auf eine spannende Reise in dein Innerstes.

Im Workshop erwarten dich zahlreiche praktische Übungen und Reflektionen. Dabei wird außerhalb der Gruppenarbeit jeder Teilnehmer individuell betreut und beraten. Du erhältst ausführliche Unterlagen zu den behandelten Themen sowie das BiB Gefühlsquadrat und das BiB Bedürfnisquadrat, welche dir beim Herausfinden deiner Gefühle und Bedürfnisse eine wertvolle Hilfestellung geben.

Let's go... Werde dir deiner Gefühle, Bedürfnisse und Werte bewusst.

Lass dein Leben nicht bloß ‚geschehen‘. Nimm das Ruder in die Hand und übernimm die Verantwortung für die Gestaltung deines Lebens. Wenn DU es nicht tust – wer sonst?

Die Workshops finden in kleinen Gruppen statt mit maximal 8 Teilnehmern. Dies ermöglicht eine individuelle Betreuung und eine bestmögliche persönliche Beratung.

Aus dem Inhalt

- ***Deine Gedanken***
 - Woher kommen deine Gedanken?
 - Wie viel Kontrolle hast du über deine Gedanken?
- ***Deine Gefühle***
 - Was sie dir sagen wollen
 - Gefühle und Pseudo-Gefühle/Gedanken unterscheiden
 - WIE fühle ich mich eigentlich? Bestimme deine Gefühle mit dem BiB Gefühlsquadrat.
- ***Bedürfnisse und Werte***
 - Unterschiede: Wert, Bedürfnis, Strategien, Ansprüche
 - Zwischenmenschliche Konflikte
 - Bedürfnis- und Wertkonflikte
 - Deinen Bedürfnissen auf der Spur
 - Vom Gefühl zum Bedürfnis
 - Eigene Bedürfnisse oder Ansprüche?
 - Erfüllst du dir deine Bedürfnisse in deinem Leben?
 - Bedürfnisse im Einklang mit meinen Werten erfüllen
 - Deinen Werten auf der Spur
 - Von den Bedürfnissen zu den Werten
 - Lebst du deine Werte?
 - Erstelle deine Werteliste
 - Definiere deine Werte
 - Eigene Werte oder übernommene Werte
- ***Die Verhaltenskette***
 - Warum du so handelst wie du eben handelst
 - Finde deine persönlichen Verhaltensketten heraus
- ***Das Entwicklungsquadrat***
 - Sich weiter entwickeln – aber in welche Richtung?
 - Un-Werte und Übertreibungen erkennen.
 - Ausgleich schaffen - einen positiven Gegenpol finden.