

Jongliercoaching – Sich in der Kunst des Loslassens üben

Zielgruppe:

Selbständige, Unternehmer, Sitzberufler, Perfektionisten

Sie möchten in eine neue Richtung gehen, Altes und Hinderliches loslassen?
Mit Freude und Leichtigkeit Fehler machen, die Sie persönlich weiterbringen?
Oder einfach mal einen unkonventionellen Weg gehen?

In Alltag und Beruf sehen wir uns oft mit vielen Dingen gleichzeitig konfrontiert. Dabei müssen wir immer wieder abwägen, was momentan für uns wichtig ist. Sie sagen vielleicht sogar, dass Sie im Alltag mit Dingen „jonglieren“ müssen.

Aber: Können Sie auch jonglieren?

Denn: Wer jonglieren muss, sollte es auch wirklich beherrschen!

Oft stürzten viele Informationen gleichzeitig auf uns ein. Wir können dann häufig nicht mehr entscheiden, was wichtig für uns ist und was nicht. Manchmal fühlen wir uns auch gehetzt und überfordert, da wir vielfach nur noch auf äußere Umstände re-agieren, statt bewusst zu agieren. Jonglieren jedoch heißt, dass wir die Dinge selbst in die Hand nehmen und entscheiden, ob und wann wir etwas loslassen bzw. festhalten.

Ziele:

- Erkenntnisse über eigene Denk- und Bewegungsmuster gewinnen
- Sich in der Kunst des Loslassens üben
- Die Aufmerksamkeit auf die innere und auf die äußere Bewegung richten

Ihr Gewinn:

Körperliche Bewegung bietet Ihnen die Möglichkeit, Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen.

Die Fähigkeit loszulassen, hat herausragende Bedeutung dafür, das Alte und Vergangene hinter sich zu lassen. So kann Neues entstehen – festhalten dagegen führt zur Stagnation und geistiger Unbeweglichkeit.

Jeder kann das Jonglieren erlernen und auf diese Weise „beweglich“ bleiben, sich selbst besser kennen lernen und effektiver zu seinen ganz persönlichen Themen vordringen.

Die Fähigkeit, mit drei Bällen zu jonglieren, wird sich auf Ihr „Jonglieren mit dem Alltag“ auswirken.

Dauer: Ein Jongliercoaching findet in der Regel in einem 14-tägigen Rhythmus statt und umfasst insgesamt 5-10 Sitzungen.

Empfohlene Teilnehmerzahl: 12

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden.
Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.