

Der Effekt

- Wissen
- Sensibilisierung für sich und andere
- Techniken in Gesprächsführung
- Handwerkszeug zum Aufbau von Veränderungsmotivation
- innere Balance
- weniger Stress
- Konflikt- und Problemklärung
- Wege aus der Sucht und der Co-Abhängigkeit
- Veränderung
- Ziel- und Entscheidungsfindung
- Beziehungsklärung
- glückliches inneres Kind

Die Kontakte

Claudia Angerer-Kneifl
Suchttherapeutin
Schemacoach
cangerer@gmx.de
0173 3985774



Corinna Glausch
Schematherapeutin/
Trainerin/
Supervisorin
cs@corsys-beratung.de
0179 7424844



Nix MIT Schema F

Schema- und Suchttherapie



Das Angebot

- Seminare/Workshops/Vorträge
- Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements:
 - Stressmanagement
 - Burnoutprophylaxe
 - gesunde work-life-balance
 - Konfliktmanagement
- Beratung/Coaching/Therapie für Menschen:
 - die süchtig sind
 - die sich für jemanden verantwortlich fühlen, der süchtig ist oder zu werden droht
 - in Krisen
 - mit Konflikten, Problemen
 - in Zielfindungs- und Entscheidungsprozessen
 - die sich gestresst und überlastet fühlen
 - die einen objektiven Außenstehenden suchen
- Supervision/Selbsterfahrung für Berater & Therapeuten

Der Schemaansatz

Wieso kann man nicht machen, was man denkt?
Vielleicht weil man zu sehr an Meinungen anderer hängt?

Ständig die Angst, was falsch zu machen, zu groß das Schamgefühl, wenn andere über mich lachen. Doch was ist eigentlich so schlimm daran? Ist doch klar, dass man nicht sofort alles richtig machen kann.

In der Theorie ist es so leicht, doch es ist mein Bewerter, der mir nicht von der Seite weicht. Er ist es, der sagt: „Mach bloß alles richtig“. Aber wieso sind mir seine Ansichten so wichtig? Immer sagt die Stimme: „Du bist nichts, du kannst nichts.“ Du weißt, dass du einfach nicht ganz dicht bist.

Zu lange höre ich schon darauf. Jetzt will ich endlich aus dem Muster raus. Was ich da möchte, ist weiß Gott nicht zu viel und nur, wenn ich da dran bleib, komm ich ans Ziel.

Ich muss einfach lernen, an mich selbst zu glauben und mich runter zu machen dem Bewerter nicht erlauben. Denn nicht alles, was ich mache, ist so schlecht. Auch mal Fehler zu machen, ist mein gutes Recht.

Es ist an der Zeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Nur dann kann mein Bewerter mich nicht mehr verletzen.

(anonymer Verfasser)

Die Rahmenbedingungen

Die Rahmenbedingungen sind individuell verhandelbar und werden Ihren Wünschen und Zielsetzungen angepasst.

Das betrifft:

- Art des Angebots
- Dauer
- Anzahl und Intervalle
- Anzahl der Teilnehmer
- Ort
- Kosten

Schweigepflicht
Die Beratungs-, Coaching- und Therapieangebote unterliegen der Schweigepflicht und können auf Wunsch anonym in Anspruch genommen werden.

Vereinbarung
Zu Beginn jedes Angebots wird eine Vereinbarung über wesentliche Rahmenbedingungen geschlossen.