

Lern- und Lebenswerkstatt

Esthi Wildisen



Kurse in Hochdorf für mehr

Lern- und Lebensfreude 2019

www.lernundlebenswerkstatt.ch



«Wenn jemand etwas über mich sagt und ich mich deswegen aufrege, ist es schlussendlich wahr.» (Byron Katie).

Liebe Werkstatt interessierte Frauen und Männer

Es ist wieder soweit: Voller Freude halte ich mein **Kursprogramm 2019** in den Händen.

Inspiriert von meiner Ausbildung «Coach für The Work», welche ich im 2018 abgeschlossen habe, habe ich dieses Angebot ausgebaut. Du wirst ganz verschiedene Möglichkeiten finden, The Work in dein Leben zu holen.

Gerne beantworte ich jede Frage zu den Kursen und Angeboten gerne. Ruf mich an oder schreib mir per Mail.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Stöbern und Durchblättern und inspirieren lassen.

Herzlichst

Deine Esthi

P.S.: Bitte melde dich, wenn du noch weitere Kursprogramme zum Weiterreichen möchtest.

«Von der Erziehung zur Einfühlung» oder: Das «SALVE»-Konzept

(Grundlagen nach Naomi Aldort)

Dieser fünfteilige Kurs hilft, eine völlig neue und friedliche Sicht auf das Zusammenleben mit Kindern zu bekommen. Alles, was es braucht, sind ein offenes Herz, Mut, etwas Neues zu probieren und **Vertrauen in die Kinder**. Mit der S.A.L.V.E.-Methode bekommst du ein griffiges Konzept, an dem du dich auch in stressigen, schwierigen Zeiten halten und orientieren kannst.

Der Lohn ist ein tiefes Verständnis für das Kind, stimmige, friedliche Beziehungen und das wunderschöne Gefühl, die Eltern zu sein, die wir sein wollen. Dabei geht es nicht um eine (weitere) Anleitung, wie man Kinder auf möglichst angenehme und einfache Weise steuern kann. Es geht um mehr: **es geht um eine andere Art mit Kindern zu leben!**

Neu auch per webinar: www.edudip.com/Esthi Wildisen

Kosten: Fr. 295.– (inkl. Buch von Naomi Aldort)

2019 01

Daten Mittwoch, 23. Jan. / 6. Feb. / 20. Feb. / 13. März / 27. März 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Anmeldeschluss Mittwoch, 16. Januar 2019

2019 02

Daten Dienstag, 7. Mai / 14. Mai / 21. Mai / 28. Mai / 4. Juni 2019
Zeit 19.15 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss Dienstag, 30. April 2019

2019 03

Daten Mittwoch, 16. Okt. / 30. Okt. / 13. Nov. / 27. Nov. / 11. Dez. 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Anmeldeschluss Mittwoch, 9. Oktober 2019

2019 04

Daten Samstag, 19. Okt. / 26. Okt. / 2. Nov. / 9. Nov. / 16. Nov. 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Anmeldeschluss Samstag, 12. Oktober 2019

«Von der Erziehung zur Einfühlung» für Väter

Die Gelegenheit für Männer, die das Thema «Erziehung» und «Familienalltag» gerne in einer Männerrunde behandeln.

Kosten: Fr. 295.– (inkl. Buch von Naomi Aldort)

2019 **01**^a

Daten Samstag, 12. Jan. / 19. Jan. / 26. Jan. / 2. Feb. / 9. Feb. 2019

Zeit 8.45 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss Samstag, 5. Januar 2019

«Von der Erziehung zur Einfühlung» für Eltern von Teenagern

Das Zusammenleben mit jungen Menschen kann sehr bereichernd und auch für uns lehrreich sein, wenn wir uns mit der «SALVE»-Sicht auf sie einlassen können und unsere Konditionierungen aufgeben.

Wir können unseren Kindern noch einmal vertrauensvolle Wegbegleiter sein und Sicherheit vermitteln in Zeiten des grossen Umbruchs. Und so die letzte Phase unseres gemeinsamen Zusammenlebens und Wachsens auf stimmige Weise abrunden.

Kosten: Fr. 275.–

2019 **05**

Daten Donnerstag, 7. Nov. / 14. Nov. / 21. Nov. / 28. Nov. / 5. Dez. 2019

Zeit 13.45 – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss Donnerstag, 31. Oktober 2019

Das sagt eine Teilnehmerin des «Einfühlungs-Kurses»:

«Ich war schon längere Zeit auf der Suche, für ein mehrheitlich harmonisches Miteinander innerhalb meiner Familie. Bevor ich den «SALVE»-Kurs besucht habe, dachte ich, meine Kinder müssen sich verändern, für ein harmonischeres miteinander. Und während dem Kurs wurde mir bewusst (aufgezeigt), dass ich an mir arbeiten darf, um die Veränderung für ein harmonisches Miteinander herbeizuführen. Und ich freue mich immer wieder über deine tollen Inputs, Esthi». (Daniela)

«SALVE»-Weiterführungskurse

Für alle, die nach dem Kurs «Von der Erziehung zur Einfühlung» in sporadischen Abständen am Thema dranbleiben möchten, die Herzenskraft auffrischen möchten. An diesen Kursen widmen wir uns Alltagsthemen, klären Fragen und ermutigen einander. Damit wir wieder gestärkt und liebevoll die Eltern sein können, die wir sein möchten. Ohne alte Muster, die sich ungefragt in unsere Eltern-Kind-Beziehungen einmischen.

Oder wenn das Umfeld uns nicht versteht. Oder wenn wir am Sandkasten die Einzigen sind, die unser Kind ohne Drohungen, Erpressungen, Demütigungen und Machtspiele begleiten wollen.

Voraussetzung ist der Besuch des Kurses «Von der Erziehung zur Einfühlung» oder absolvierter Online-Kurs «Beziehung statt Erziehung – und der Rest kommt von selbst!»

2019 06

Daten Mittwoch, 16. Jan. / 13. Feb. / 20. März / 17. April / 8. Mai 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 275.00
Anmeldeschluss Mittwoch, 9. Januar 2019

2019 07

Daten Freitag, 25. Jan. / 22. Feb. / 22. März / 12. April / 17. Mai 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 275.00
Anmeldeschluss Freitag, 18. Januar 2019

2019 08

Daten Montag, 28. Jan. / 25. Feb. / 25. März / 6. Mai / 27. Mai 2019
Zeit 19.15 – 21.30 Uhr
Kosten Fr. 275.00
Anmeldeschluss Montag, 21. Januar 2019

«Eltern-Sprechstunde» per Skype

Vielleicht hast du das Bedürfnis, ein Anliegen mit mir persönlich zu besprechen und zu bearbeiten, ohne in die Lern- und Lebenswerkstatt zu kommen.

Dafür eignen sich die Eltern-Sprechstunden per Skype. Das sind Sitzungen à 1½ Stunden.

Wenn du ein Anliegen aus deinem Familienalltag hast, kannst du gerne eine solche Sprechstunde zu untengenanntem Sondertarif buchen.

Beispiele:

- Das Kind will nicht in die Schule / Mobbing / Schulstress
- Schwierigkeiten mit Gspändli oder Lehrpersonen / schlechte Noten etc.
- Sorgen um die Gesundheit oder die Zukunft des Kindes
- Essverhalten / Schlafverhalten / Spielverhalten deines Kindes
- Dein Kind gehorcht dir nicht.
- Du nervst dich ab deinem Kind, deinen Kindern.
- Aber auch: Deine jetzt plötzlich wiederauftauchenden Schwierigkeiten mit deinen Eltern, Schwierigkeiten mit Betreuungspersonen (Schwieger-eltern etc.).
- Du fühlst dich einsam, allein gelassen, erschöpft und ausgebrannt...
- **Last but not least: Schwierigkeiten mit deinem Ehepartner, deiner Ehepartnerin.**
- Und viele weitere mehr...

Diese Sprechstunden gestalte ich vorwiegend mit der Methode «The Work» von Byron Katie.

Anmeldung mit gewünschtem Termin und kurzer Info betreffend Thema bitte per Mail oder Telefon. Ich nehme danach Kontakt mit dir auf.

Preis pro Sitzung: Fr. 150.– statt Fr. 180.– (1½ Stunden)

Kinder beim Lernen begleiten

Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die komplexen Zusammenhänge des Lernens. Du lernst die erfolgreiche NLP-Lern-Strategie kennen und erlernst kreative und lustvolle Möglichkeiten, wie du deine Kinder beim Lernen unterstützen kannst. Wir befassen uns mit den Lerntypen und mit Lerntypen gerechtem Lernen.

Mit dem neuen Wissen wirst du ein anderes Verständnis für die allfälligen Schwierigkeiten deines Kindes bekommen und Möglichkeiten erhalten, deine Kinder gezielt zu unterstützen.

Wir diskutieren aber auch unsere Rollen als Eltern in Bezug auf die Schule. Diese Rollenklärung wirkt erfahrungsgemäss sehr entlastend für Mütter und Väter. Somit bleibt mehr Kraft für wirkliche Unterstützung, die ankommt.

Das sagte eine Teilnehmerin des «Lernbegleitungs-Kurses»:

«Ich möchte dir sagen, dass ich das Gefühl habe, meine Kinder jetzt anders zu sehen, dass ich probiere mit ihnen anders – positiver – zu sprechen und es bei uns zu Hause «gelöster» zu und her geht (Rita).

2019 **11**

Daten Freitag, 15. Nov. / 22. Nov. / 29. Nov. / 6. Dez. / 13. Dez. 2019
Zeit 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 275.–

Anmeldeschluss Freitag, 8. November 2019

Kurs für Königinnen – und solche, die es werden wollen!

Ein Kurs für Frauen, die ahnen, dass das ganze Glück in ihnen liegt!

Wann fühlst du dich königlich? Ich, wenn ich liebevoll reagieren kann, wenn ich bei mir bin, wenn ich grosszügig bin, wenn ich zu allem JA sagen und fühlen kann. Wenn ich herzlich lache, wenn ich absolut frei bin vom Gedanken, was andere von mir denken. Wenn ich in tiefem Frieden bin mit mir, meiner Vergangenheit und der Welt. Wenn ich weiss, was ich kann und was ich will. Wenn ich eine grosse Liebe und Verbundenheit in mir spüre für alle und alles.

Mit der Kombination von **The Work** und **wertschätzender Kommunikation** komme ich diesem Zustand immer wieder sehr nahe. Vielleicht auch du?

Übrigens: auch Könige sind hier herzlich willkommen!

Kosten: Fr. 275.–

2019 09

Daten Dienstag, 21. Mai / 28. Mai / 4. Juni / 11. Juni / 18. Juni 2019
Zeit 13.45 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss Dienstag, 14. Mai 2019

2019 10

Daten Donnerstag, 24. Okt. / 31. Okt. / 7. Nov. / 14. Nov. / 21. Nov. 2019
Zeit 19.15 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss Donnerstag, 17. Oktober 2019

Wertschätzende Kommunikation

Alles sagen können, was gesagt werden muss – ohne zu verletzen!

Fehlt dir manchmal das Wissen, wie du dich in schwierigen oder unangenehmen Gesprächen verhalten kannst? Oder hast du sogar Angst vor solchen Situationen? Vielleicht so, dass du lieber die Faust im Sack machst, oder lieber bei einer anderen Person deponierst, was dir an jemandem nicht passt? Oder dass du solange wartest, bis das Gespräch mit einer geballten Ladung Emotionen daher kommt und verletzend wirkt?

So oder so ist das Gefühl danach ja nicht wirklich prickelnd.

Alles sagen können, was gesagt werden muss. Darin ist auch enthalten, den Unterschied zu spüren, was gesagt werden muss – und was nicht. Ehrlichkeit und Taktlosigkeit liegen nahe beieinander.

In einer Art zuhören können, die deinem vis-à-vis das Reden leichter macht. Und alles sagen und sich ausdrücken können, aber ohne zu verletzen. Das ist das Ziel dieses 5teiligen Kurses!

Aus dem Inhalt: Wertschätzendes Zuhören/ Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg/ hochspannendes Sprach-Hintergrundwissen

Kosten: Fr. 275.–

2019 **12**

Daten	Donnerstag, 11. April / 18. April / 9. Mai / 16. Mai / 23. Mai 2019
Zeit	8.45 – 11.00 Uhr
Anmeldeschluss	Donnerstag, 4. April 2019

Ein Kurs, ein Thema: 1 Modul!

Jeder dieser Kurse ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden..

Nr. 1 Für Paare: Wir reden nicht miteinander

Wie können wir zuhören, damit wir einander das Sprechen erleichtern können? Und wie können wir reden, ohne einander zu verletzen?

Datum, Zeit Donnerstag, 14. März 2019 19.15 – 21.30 Uhr
Kosten Fr. 110.– / Paar
Anmeldeschluss 7. März 2019

Nr. 2 Für Paare: Ich nerve mich ab dir!

«Er lässt die Socken am falschen Ort liegen». «Sie meckert ständig an mir rum». Das kann nicht der wirkliche Grund für unsere Wut sein! Machen wir uns auf Spurensuche, wo der Hund wirklich begraben liegt.

Datum, Zeit Dienstag, 12. November 2019 19.15 – 21.30 Uhr
Kosten Fr. 110.– / Paar
Anmeldeschluss Dienstag, 5. November 2019

Nr. 3: Dein Kind darf wütend sein

Wütende Kinder sind für viele Eltern oft fast nicht auszuhalten. Ein Grund dafür ist, dass die Wut der Kinder direkt an unseren eigenen wunden Punkten aus der Kindheit rührt. Unsere Wut durfte damals nicht sein und wir mussten sie runterschlucken. Nun in Kontakt mit unseren Kindern kommt diese unterdrückte Wut wieder hoch. In diesem Kurs hörst du, was wütenden Kindern helfen kann mit ihrer Wut umzugehen und auch, was euch als Eltern dabei unterstützt, eurem wütenden Kind trotz eigener negativen Gefühle liebevoll beizustehen.

Datum, Zeit Samstag, 23. Februar 2019 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 55.– / Person
Anmeldeschluss Samstag, 16. Februar 2019

Ein Kurs, ein Thema: 1 Modul!

Jeder dieser Kurse ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden.

Nr. 4: Wie wir unsere Kinder aus vollem Herzen lieben können

Wir haben uns so auf unsere Kinder gefreut. Stellten uns vor, wie wir dieses Wesen jederzeit voller Liebe und Verständnis begleiten werden. Und nun im Zusammenleben erschrecken wir ab unserem Aggressionspotenzial bei gewissem Verhalten unserer Kinder. Wir könnten sie auf den Mond schiessen – und sterben danach fast vor Schuldgefühlen. Wir wollten Kinder, die wir lieben können – und haben Lehrer bekommen, die die Fähigkeit haben, unsere wunden Punkte präzise zu treffen! Wenn du lernst, diese Zeichen zu verstehen, wirst du deiner Liebe näher kommen, als du ahnst!

Datum, Zeit Freitag, 9. August 2019 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 55.– / Person
Anmeldeschluss Freitag, 2. August 2019

Nr. 5: Warum Kinder auch mal schreien müssen

Wie wir auf den Gefühlsausdruck von Kindern reagieren, hat einen sehr engen Bezug zu der Art, wie wir als Kinder die Gefühle ausdrücken durften. Den meisten Eltern fällt es leicht ihre Kinder liebevoll zu begleiten, wenn diese fröhlich und glücklich sind. Aber wütende, aggressive, schreiende oder auch traurige Kinder sind für viele Eltern eine grosse Herausforderung. Dieser Kurs möchte dir eine neue Sichtweise dazu eröffnen, warum es so wichtig ist, dass Kinder auch diese uns unangenehmen Gefühle ausdrücken dürfen und wie es im täglichen Miteinander möglich wird, die eigene Geschichte von der unserer Kinder zu trennen.

Datum, Zeit Mittwoch, 18. Dezember 2019 8.45 – 11.00 Uhr
Kosten Fr. 55.– / Person
Anmeldeschluss Mittwoch, 11. Dezember 2019

The Work Praxis- und Erfahrungs-Tage

(früherer Name: Akzeptanz-Treffs und Akzeptanz-Tage)

«The Work von Byron Katie» ist eine unglaublich wirkungsvolle Selbst-Coaching-Methode.

Leiden heisst, den Gedanken in unserem Kopf alles zu glauben. Z.B. «Ich kann das nicht», «Ich bin zu dick,dünn,gross,klein», «er/sie liebt mich nicht», «mein Kind/meine Mutter/mein Partner usw. sollte sich verändern, damit ich glücklich werden kann», «Ich bin nicht gut genug», «Die Welt sollte anders sein», «Meine schwierige Kindheit ist schuld an meinem Leiden» usw.

Es ist immer unser Denken über etwas, das uns frustriert, Angst macht, krank macht. Mit Hilfe von «The Work» können wir erkennen, dass wir frei und leicht und friedlich werden, wenn wir unsere Gedanken erkennen, hinterfragen und loslassen können. Manchmal wäre es einfacher, die «Schuld» jemandem geben zu können. Doch hier geht es darum, die Verantwortung für sich selbst radikal zu übernehmen und die Menschen um uns herum frei zu lassen.

Damit sich ein grosses, inneres **JA** in uns ausbreiten kann!

Daten:

Donnerstag, 17. Januar 2019

Dienstag, 5. Februar 2019

Freitag, 8. März 2019

Donnerstag, 28. März 2019

Dienstag, 16. April 2019

Samstag, 4. Mai 2019

Mittwoch, 22. Mai 2019

Freitag, 14. Juni 2019

Freitag, 12. Juli 2019

Freitag, 26. Juli 2019

Samstag, 10. August 2019

Freitag, 6. September 2019

Dienstag, 24. September 2019

Freitag, 18. Oktober 2019

Mittwoch, 6. November 2019

Samstag, 23. November 2019

Dienstag, 17. Dezember 2019

Weitere The Work-Tage auch als webinar (www.edudip.com / Esthi Wildisen)

Zeiten: 08.30 – 11.30 Uhr – Mittagspause – 13.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 120.– pro Tag

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage vor dem Anlass.

The Work of Byron Katie auf verschiedene Arten!

Infos und Tarife unter www.lernundlebenswerkstatt.ch

Frei werden von Gedankenkarusellen, Sorgen, Leiden!

The Work in deiner Stube

Du organisierst eine Gruppe interessierter Leute und ich komme zu dir nach Hause. Das können Halbtage, Tage oder Abende sein, wo wir gemeinsam worken.

The Work bei Paarkonflikten

Ich führe euch als Paar durch eine gemeinsame Work. Was bleibt, ist eine unglaublich schöne Nähe und Verbundenheit.

The Work für Konfliktparteien

The Work eignet sich als unglaublich wirkungsvolles Tool um Konflikte aller Art überwinden zu können.

The Work im Business-Bereich

Ein absolut neues Verständnis für Teamförderung oder erschöpfte Führungspersonen.

The Work-Referate und -Workshops in der Lern- und Lebenswerkstatt

In kleinen Runden **The Work** kennen- und verstehen lernen

The Work Praxis- und Erfahrungs-Tage in der Lern- und Lebenswerkstatt

Einen ganzen Tag lang Zeit für dich selber, um aufzuräumen, loszulassen.

The Work per Skype

Sitzungen von zu Hause aus per Skype. Gerne begleite ich dich auf diese Weise durch deine Themen.

The Work am Montag Vormittag

«Glücklich und leicht in die Woche starten» – ein kostenloses Webinar-Ritual für einen guten Wochenstart. Infos auf www.edudip.com / Esthi Wildisen



NEU: Der Selbst-Liebe-Kurs

Aus Fürsorge für andere wird «Für-Mich-Sorge»

Kennst du das? Wir rennen für andere, sind fürsorglich für alle in unserem Umfeld. Selbst dem Hund oder der Katze soll es ja gut gehen bei uns.

Wir haben Termine für unser Äusseres (Coiffeur, Kleiderkaufen, Kosmetikerin etc.) und für unseren Körper (Sport, ev. Therapien, Massage etc.).

Und wann kommt unser ganz Innerstes an die Reihe? Wann nehmen wir uns Zeit für «Seelen-Wellness»? Das kommt dann morgen. Oder übermorgen. Oder wenn's brennt (Burnout, Depression etc.).

Aus diesen Gedanken heraus habe ich den «Selbst-Liebe-Kurs» kreiert. Damit du dranbleibst. Für dich. Zehn Termine. Über ein Jahr verteilt. Damit du dich besser kennen lernst, dir treu und bei dir bleibst, dich schätzen und lieben lernst. Um zu sehen, was du an dir hast und dankbar wirst für das, wer du bist. Und wie du bist. Genauso wie du bist!

Natürlich wenden wir auch hier unter vielem anderem «The Work» von Byron Katie an. Und nach diesen zehn Terminen wirst du diese geniale Selbstcoaching-Methode auch gut für dich alleine anwenden können.

Kosten: Fr. 550.–

2019 

Daten	Montag, 21. Jan. / 18. Feb. / 18. März / 15. April / 20. Mai / 17. Juni / 8. Juli / 9. Sept. / 21. Okt. / 25. Nov. 2019
Zeit	19.15 – 21.30 Uhr
Anmeldeschluss	Montag, 14. Januar 2019

Der Selbst-Liebe-Kurs «solo»

Aus Fürsorge für andere wird «Für-Mich-Sorge»

Du kannst diesen Kurs auch für dich alleine buchen. Das heisst dann, zehnmal ein zweistündiges Setting, wo es nur um dich geht, deine Ressourcen, deine Liebe, deine Zweifel, deine Schatten, einfach um **DICH**.

Kosten Fr. 2'150.– statt Fr. 2'400.–

Oder du buchst diesen Kurs mit deiner Frau, deinem Mann oder deiner besten Freundin etc.; also 2 Personen.

Kosten Fr. 1'075.– pro Person statt Fr. 1'200.– pro Person

Daten werden verbindlich vereinbart

Einstieg jederzeit möglich

Das sagte eine Teilnehmerin des «Selbstliebe-Kurses»:

«Es ist so sinnvoll und hilfreich, sich fast ein ganzes Jahr lang mit dem Thema Selbstliebe zu befassen; so werden die Inputs nachhaltig im Alltag verarbeitet und wach gehalten. Und Esthi W. lebt die Inhalte, was zusätzlich inspiriert und so zur Herzensangelegenheit wird. Das Thema wird von ihr auf vielfältige und kreative Art und Weise umspielt.»

Angebote, die du von deinem Zuhause aus nutzen kannst:

- Eltern-Sprechstunde per Skype
- Coachings per Skype
- Div. Webinare auf www.edudip.com Esthi Wildisen
- The Work in deiner Stube
- Online-Kurs «Beziehung statt Erziehung – und der Rest kommt von selbst!»

Infos und Tarife unter www.lernundlebenswerkstatt.ch



Online-Kurs «Beziehung statt Erziehung – und der Rest kommt von selbst!»

Der erste Online-Kurs aus der Lern- und Lebenswerkstatt! Diesen Kurs kannst du bequem zu Hause machen, und zwar zu der Zeit, die für dich passt! Du erhältst über 17 Wochen jeden Montag Morgen ein Mail mit einem Kapitel plus Arbeitsblatt, welches du im Lauf der folgenden Woche bearbeiten kannst.

Der Inhalt dieses Kurses besteht aus meinen Erfahrungen als Mutter und aus meinen Kursen «Von der Erziehung zur Einfühlung», aus meinen Ausbildungen und meinen Überzeugungen. Es geht nicht darum zu lernen, wie man Kinder dazu bringen kann, das zu machen, was wir von ihnen wollen. **Es geht um mehr: um eine andere Art mit Kindern zu leben!**

Die Kapitel:

1. Einführung
2. Eine andere Sicht
3. Bindung schaffen
4. Die Sache mit den Gärten
5. The Work von Byron Katie
6. Wertschätzende Kommunikation
7. Erwartungen sind ein zähes Gummiband
8. Respekt: Häufig eine Mogelpackung
9. Loben in Anerkennung umwandeln
10. Ermutigen statt entmutigen
11. Warum wir uns mit Strafen selber strafen
12. Werte sind wertvoll
13. Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis
14. Übergänge – magische Zeiten!
15. Die längste Zeit sind wir erwachsen
16. Die Erinnerungen von morgen...
17. Abschluss

Die Kapitel sind bewusst kurzgefasst, damit du nicht allzu viel Zeit dafür aufwenden musst und den Kurs trotzdem auch in stressigem oder anstrengendem Alltag durchführen kannst. Mit dem Arbeitsblatt wirst du aber dennoch tiefgreifende Erkenntnisse gewinnen, die dir dazu helfen, ein friedliches Klima in deiner Familie zu unterstützen.

Mit «The Work» wirst du deine Menschen im Umfeld mit komplett anderen Augen sehen: als Spiegel deiner wunden Punkte. Nicht mehr als schwierig, frech, ungehorsam usw. Und die wertschätzende Kommunikation kann dir die Nähe zu deinen Kindern stärken, nach der wir uns wahrscheinlich alle so sehen. Die anderen Kapitel führen dich an oft unbewusste Anteile heran, die manchmal stark in unser Leben hineinwirken.

Du wirst sehen: dadurch, dass du mehr Bewusstsein über dich selbst erhältst, wird sich deine Haltung ändern. Es wird viel einfacher für dich werden, den Kindern achtungsvoll begegnen zu können, wo du vorher vielleicht durchgestartet wärst – und dich danach schlecht gefühlt hättest.

Meine Erfahrung ist die, dass wir Menschen uns wirklich nach friedlichen, ehrlichen, echten und nahen Beziehungen zu unseren Kindern sehnen. Doch unsere Konditionierungen stehen uns dabei im Weg. Da hilft dann wieder das Bewusstsein aus «The Work».

Du kannst eine spannende Reise zu dir selbst machen! Ich freue mich, dich auf dieser Reise zu begleiten!

Wie kommst du zum Kurs?

Mit der Einzahlung von Fr. 49.—bist du angemeldet und bekommst die 17 Mails, und zwar durchgehend jeden Montag Morgen. Du kannst die Kapitel auch in deinem Rhythmus ausdrucken und bearbeiten, wann es für dich passt.

Nächste Starts: 7. Januar 2019 (OK9) / 11. März 2019 (OK10)

Weitere Starts werden fortlaufend auf der Website ausgeschrieben.

Anmeldungen ab sofort. Letzte Einzahlungs- und somit Anmelde­möglichkeit:
2. Januar 2019 (OK9) / 6. März 2019 (OK10)

Das sagen verschiedene TeilnehmerInnen des Online-Kurses:

„ Du bekommst viele Infos und Tipps um dich und deine Kinder im Alltag besser zu verstehen und kennen zu lernen. Du lernst verschiedene Arten zu Handeln/Sprechen/Fühlen und Denken. Der Kurs eignet sich für alle, die etwas Gutes für sich und Familiensituation machen wollen. Und für alle, die gerne selbstständig etwas erarbeiten. » (Sarah)

„ «Er hilft dir, den Alltag mit den Kindern zu vereinfachen und mehr auf die Kinder einzugehen» (Lea)

„ «Ich würde den Kurs unbedingt empfehlen, denn es ist ein spannender Online-Kurs, der andere Sichtweisen im Umgang mit Kindern aufzeigt und auch nicht ausser Acht lässt, wie es den Eltern in ihrer Rolle geht. Ich finde es toll, dass du einen solchen Online-Kurs anbietest. Man kann sich die Zeit selber einteilen, wann und wo man gerade Zeit und Lust hat. Man spürt, dass du mit Liebe dabei bist.» (Rahel)

„ «Die Themen sind vielfältig, du kannst überall etwas für dich herausnehmen. Der Kurs stärkt das Vertrauen, dass das Kind seinen Weg machen wird – es braucht einfach nur Liebe und Zeit! Der Kurs eignet sich für Mamis und Papis, die ihre Kinder (natürlich!) wohl ganz tief lieben, aber dennoch ständig das Gefühl haben, es allen ANDEREN recht machen zu müssen!» (Carmen)

„ «Du bekommst viele sehr hilfreiche Inputs, die das Vertrauen in die Kinder, in die Beziehung und auch die eigene Haltung stärken oder verändern können. Man kann Vieles sofort anwenden. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Kindern und Jugendlichen in Verbindung stehen.» (Andrea)

„ «Mein Mann und ich machen den Kurs gemeinsam. Jeder bearbeitet das aktuelle Thema für sich und dann tauschen wir uns aus. Wir profitieren beide sehr vom Kurs und versuchen die neuen Erkenntnisse im Alltag anzuwenden, z.B. wertschätzende Kommunikation oder eine Reaktion unserer Kinder nicht persönlich zu nehmen. Das Thema mit den 3 Gärten finden wir besonders hilfreich. Wir freuen uns auf die weiteren Wochen und Erkenntnisse.» (Bea)

Lern-Coachings / Lebens-Coachings

Bei den **Lern-Coachings** arbeite ich in **drei** Bereichen:

Wahrnehmung / Persönlichkeit stärken / Strategien, Techniken

Wahrnehmung: Lerntyp bestimmen, sinnvolle innere Bilder nutzbar machen, wenig sinnvolle innere Bilder korrigieren

Persönlichkeit: an die eigenen Ressourcen führen, mit der eigenen Kraft verbinden, den Glauben an sich stärken, Motivation, sich selber in einen guten Zustand führen können

Strategien, Techniken: dem Lerntyp angepasstes Lernen erarbeiten, NLP-Lern-Strategie, Visuelles Lernen

Damit Lernen nicht nur erfolgreicher wird, sondern auch Spass macht!

Lebens-Coachings

«*Manchmal weiss ich einfach nicht mehr weiter...*»

Mein Mix aus wingwave®-Coachings, The **Work**, NLP-Interventionen und **Lebenserfahrung** bietet einen satten Fundus und eine gefüllte Schatzkiste an Möglichkeiten.

Meine Coachings eignen sich für alle Anliegen und Schwierigkeiten, die im Leben daher kommen können. Warte nicht zu lange. **Das Leben ist zu kurz und zu kostbar, um zu leiden!**

Detaillierte Infos auf meiner Website.
Termine für Coachings auf Anmeldung.

Name und Vorname: _____

Adresse, PLZ Ort: _____

Telefon: _____

Natel-Nr: _____

E-Mail: _____

Datum und Unterschrift: _____

- Bitte in den Post-Verteiler aufnehmen.
- Bitte in den Mail-Verteiler aufnehmen.
- Bitte aus dem Verteiler streichen.
- Bitte mit mir Kontakt aufnehmen.

Lern- und Lebenswerkstatt Hochdorf
Coachings und Kurse
DIE Werkstatt für ein erfülltes Leben!