

Eigenmacht! **Selbstbestimmt und bewusst leben in Krisenzeiten**

Online-Kurs Februar/März 2021

Wir leben in herausfordernden Zeiten mit Unsicherheit und Wandel. Wir sind in unserem Leben persönlich gefordert, uns wichtigen Fragen zu stellen: Was wollen wir? Was müssen wir? Was können wir? Was sagen andere zu uns und was entspricht uns wirklich?

Je mehr und tiefer wir uns auf diese Fragen einlassen, desto mehr können wir *unser eigenes, ein erfüllendes Leben* führen – statt nur auf gegebene Bedingungen zu reagieren und ohne eigene Stimme zu funktionieren.

Wollen wir dann in unserem Leben praktisch umsetzen, was uns wichtig ist, weil es uns entspricht, brauchen wir dafür unsere *Eigenmacht*. Eigenmacht ist der Mut zu sich selbst zu stehen – auch wenn es gerade nicht einfach ist.

Es geht um den Mut, sich ein eigenes Urteil, eine eigene Meinung zu bilden zu dem, was im eigenen Umfeld und in der Gesellschaft geschieht.

Es geht um den Mut, in Treue zu sich für seine Wahrheit einzutreten, auch wenn es dadurch zu Konflikten mit anderen Menschen kommt und man möglicherweise alleine dasteht.

Es geht um den Mut, die eigene Freude, Lust und Spontanität im Kontakt mit sich und anderen Menschen zu leben – auch oder gerade in belastenden Zeiten.

Es geht um den Mut, für die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Mitmenschen in Würde und mit Gespür für Mensch und Körper das zu tun, was einem selbst richtig und menschlich erscheint.

Es geht um den Mut, darin zu vertrauen, dass alles gut wird und ein gutes Leben möglich ist – und mit Tatkraft sein Möglichstes dafür zu tun.

Es geht um den Mut, wirkliche 100 % Eigenverantwortung für das eigene Leben und Handeln zu übernehmen, und diese Verantwortung *für sich selbst* bewusst und aus vollem Herzen anzunehmen.

Es geht um den Mut, Halt und Sicherheit nicht mehr in anderen Menschen bzw. in der sozialen Anpassung zu suchen, sondern diesen tiefen Halt *in sich selbst* und *im Leben* zu finden.

Im Online-Kurs lernen wir uns in einem lebendigen, *unser Bewusstsein für uns selbst* fördernden Prozess mit Ernsthaftigkeit und Freude selber besser kennen. Wir erkunden, was uns persönlich ausmacht und was uns wirklich wichtig ist. Wir aktivieren und stärken eine gute Verbindung zu uns selbst und damit zu unserer inneren Führung, die weiß, was wir wirklich wollen und wie ein innerer Kompass in unserem Alltag ist.

Und wir fördern unsere Eigenmacht, den Mut zu uns selbst, zu unserer persönlichen Wahrheit in unserem täglichen Handeln zu stehen.



Unsere Zusammenarbeit im Online-Kurs umfasst...

- 5 Online-Gruppentreffen (Live-Videokonferenz, alle 8-10 Tage) mit Übungen aus Psychologie und ganzheitlichem Coaching, Gruppengespräch und Partnerarbeit
- Arbeitsmaterialien für die persönliche Weiterarbeit an den behandelten Themen in Eigeninitiative
- Durchgängige Kommunikation mit dem Kursleiter bei persönlichen Fragen via E-Mail/Telefon
- Möglichkeit der selbstorganisierten Vernetzung mit anderen Kursteilnehmern

Online-Gruppentermine:

(den Zugang zur Videokonferenz-Plattform erhalten alle Teilnehmenden nach der Anmeldung)

- | | |
|-----------|---|
| 1. Termin | Donnerstag, 25.02.2021 , 16:00 – 19:00 Uhr |
| 2. Termin | Samstag, 06.03.2021 , 16:00 – 19:00 Uhr |
| 3. Termin | Samstag, 13.03.2021 , 16:00 – 19:00 Uhr |
| 4. Termin | Montag, 22.03.04.2021 , 16:00 – 19:00 Uhr |
| 5. Termin | Mittwoch, 31.03.2021 , 16:00 – 19:00 Uhr |

Der Kurs ist nur komplett buchbar, da die Inhalte aufeinander aufbauen und in einem verbindlichen Gruppenprozess gearbeitet wird.

- | | |
|------------------------|--|
| Leitung | Dr. Matthias Rudlof, Dipl.-Psychologe, Systemischer Coach und Ganzheitlicher Coach/AMW, Leitung des Fachbereichs Wissenschaft & Psychologie des IFEB-Instituts Dresden |
| Zielgruppe | Alle Menschen, die ihr Leben mit innerer Klarheit und Kraft wahrer und erfüllender gestalten wollen. |
| Teilnehmerzahl | 10-14 Personen |
| Teilnahmegebühr | 270 Euro (inkl. MwSt.)
Zahlung vorab (nach Rechnungslegung) bis 20.02.2021
(eine Ratenzahlung ist nach persönlicher Absprache möglich) |
| Anmeldung | online unter https://if-eb.com/eigenmacht-2021-02/ |

Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie Matthias Rudlof persönlich unter +49(0)15126226372 bzw. matthias.rudlof@if-eb.com