
Selbst-Bewußtseins-Training für Frauen

Vierwöchiges Online-Training zum Aufbau und zur Stärkung des (sich)-Selbst-Vertrauens

„Glück ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis selbstverantwortlichen Handelns!“ (Reinhard K. Sprenger, Publizist und Philosoph)

- Folgen Sie Ihrer Intuition?
- Neigen Sie zu Perfektionismus?
- Haben Sie Angst vor Ablehnung?
- Können Sie gut mit Fehlern umgehen?
- Treffen Sie problemlos Entscheidungen?
- Akzeptieren Sie Ihre Schwächen wirklich?
- Zweifeln Sie dann und wann an sich selbst?
- **Hand aufs Herz: Mögen Sie sich so, wie Sie sind?**



Ein stabiles Selbst-Wert-Gefühl, (sich)-Selbst-Vertrauen und Selbst-Achtung sind die Basis für ein ausgeglichenes Leben in Gelassenheit. Dies gilt besonders in Zeiten des Umbruchs und der Unsicherheit - Zeiten, wie wir sie heute erleben. Zeiten, in denen rund 80 Prozent der Bevölkerung Selbstbewußtseinsprobleme haben.

Frauen, die tagtäglich versuchen, den Balanceakt zwischen ihren verschiedenen Aufgaben im Beruf und Ehrenamt, als Mutter, Tochter, Freundin und Partnerin zu meistern, sind besonders betroffen.

Die gute Nachricht:

- Frauen nehmen die Herausforderung ihrer unterschiedlichen Lebensrollen und der daraus resultierenden Probleme leichter an als Männer
- Sie sind eher bereit, aktiv daran mitzuwirken, der alltäglichen Unzufriedenheit zu entkommen
- Sie sind offener im Ausdruck ihrer Selbstzweifel und deshalb zugänglicher für aktive Veränderungsprozesse

Für diese Frauen habe ich dieses Online-Training konzipiert.

Es entstand in den mehr als zwei Jahren, als ich die Serie „Mut zum Selbst“ für eine Frauenzeitschrift schrieb und im regen Austausch mit meinen Leserinnen stand. Die Flut der Briefe und E-Mails, die mich damals erreichte, ließ die Idee dieses Konzeptes in mir reifen. Heute möchte ich das Ergebnis mit Ihnen teilen.

Der zeitliche Rahmen



Das Training dauert **insgesamt vier Wochen.**

Auf der einen Seite scheint das viel Zeit zu sein. Auf der anderen Seite haben die bisherigen Workshops gezeigt, daß wir genau diese Zeit brauchen, um wirklich etwas in Gang zu setzen.

Doch lesen Sie selbst drei Feedbacks von Frauen, die sich diese Zeit nahmen:

... ich bin ziemlich kurzfristig in diesen Kurs eingestiegen, erst einen Tag vor Beginn, ich hatte auch dann Bedenken, bin ich doch a kein Online-Freak und fast 300 Euro sind im Moment eine Menge Geld für mich. Was würde mich wohl erwarten? Kurz gesagt, der Kurs hat alle meine Erwartungen und vor allem Hoffnungen übertroffen, und das obwohl ich nicht so oft online sein konnte wie ich wollte. Mein PC spinnt immer noch. Aber es war soo schön mit Euch, ich habe soviel erfahren, gelernt, gedacht. Ich bin mit Euch und vor allem durch dich, Sinah, einen ganz neuen Weg gegangen, habe Dinge über mich erfahren, von denen ich vorher nichts geahnt hatte, habe andere Dinge loslassen können, von denen ich immer dachte, sie würden mich mein Leben lang verfolgen. Es war einfach schön, manchmal ging es an die Substanz, vieles ist noch nicht ganz verarbeitet, nur angedacht, aber ich habe mich auf einen Weg gemacht, den ich gerne weitergehen möchte, auf den ich neugierig bin. Ich kann nicht mehr als Danke sagen, ihr habt mir alle viel gegeben ... (T., 44 Jahre, Angestellte)

... der Kurs hat auch bei mir ziemlich viel in Bewegung gesetzt. Ich habe sehr, sehr viel über mich und mein Leben nachgedacht (tue es immer noch) und habe sehr viel gelernt. Meine Erwartungen an den Kurs wurden schon nach einer Woche übertroffen (ich habe ja schon öfter erwähnt, das ich zum ersten Mal in meinem Leben durchschlafen kann und mein Hautbild hat sich sehr verbessert). Das ist das Ergebnis: „Ich fühle mich wohler in meiner Haut.“ Ich merke täglich, wie sich meine Reaktion auf alltägliche Situationen zu meinen Gunsten verbessert hat. Es bleibt mir jetzt die Aufgabe, dranzubleiben und dieses neue Gefühl festzuhalten. Ich danke dir, liebe Sinah, noch mal von ganzem Herzen, daß du diesen Kurs anbietest, und daß er mich in eine so positive Richtung geführt hat ... (S., 38 Jahre, Familien-Managerin)

... Ich kann mich T. und S. nur anschließen. Vor allem wie du, Sinah, den Kurs geführt hast, wo nötig immer wieder einfühlsam Fragen gestellt, fand ich total gut. Die Übungen waren sehr gut aufgebaut. Die schönen Bilder trugen das ihre dazu bei. Herzlichen Dank. Von diesem Kurs habe ich bei meinen Bekannten „geschwärmt“. Er hat mir sehr viel gegeben. Ich kann ihn wirklich nur jeder Frau empfehlen ... (M., 44 Jahre, selbständig)

Noch einmal Hand aufs Herz: Sollten Sie es sich nicht auch einmal wert sein, vier Wochen Zeit für sich zu beanspruchen, um sich auf **Ihren Weg** zu machen?

Der Aufbau

Das Online-Selbst-Bewußtseins-Training ist in **zwei Abschnitte** geteilt:

Im **ersten Teil** geht es darum, in einer geschützten und freundschaftlichen Atmosphäre Ihren persönlichen Standort zu bestimmen. Danach kennen Sie

- die Faktoren, die Ihr (sich)-Selbst-Bewußt-Sein beeinflussen und
- die Faktoren, die Ihnen helfen, Ihr (sich)-Selbst-Bewußt-Sein zu verbessern

Viele Übungen - die sich natürlich im Alltag fortsetzen lassen - motivieren Sie, die Steigerung und Festigung Ihres Selbst-Bewußt-Seins in Angriff zu nehmen. Idealerweise entdecken Sie dabei Ihre Ressourcen und erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum, um den Zugang zu den vielfältigen „Programmen“, auf die Ihr Selbst-Bewußt-Sein aufbaut, zu erleichtern.

Im **zweiten Teil** trainieren Sie anhand weiterer Übungen Ihr „**Licht**“ - wie es **Nelson Mandela** so wunderbar ausdrückt:

**„Unsere tiefste Angst ist nicht, daß wir ungenügend sind. Unsere tiefste Angst ist, daß wir über alle Maßen kraftvoll sind. Es ist unser Licht - nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten erschreckt.“
(Nelson Mandela)**

Sie sind weiter mit Ihren Workshop-Kolleginnen und mir zusammen, um sich auszutauschen, und werden dabei u. a. erfahren, daß wir Sie nicht allein lassen, wenn irgend etwas nicht so klappt, wie Sie es sich wünschen.

Diesen Weg werden wir gehen ...

Schritt 1: Einklang

- Wir lernen einander kennen
- Wir finden heraus, was das überhaupt ist - Selbst-Bewußt-Sein

Schritt 2: Es ist Ihre Entscheidung

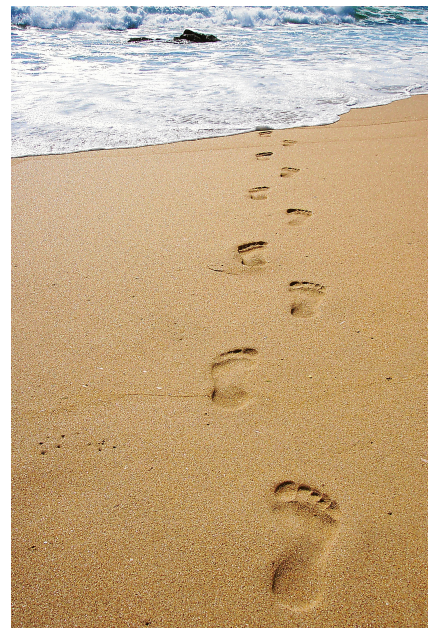
- Sie entscheiden, was Sie wollen - großes oder geringes Selbst-Bewußt-Sein?
- Wie gehen Sie damit um, wenn großes in geringes Selbst-Bewußt-Sein kippt?

Schritt 3: Ihr Denken

- Wie denken Sie wirklich über sich?
- Was hat Ihr Selbst-Bild mit Ihrem Selbst-Bewußt-Sein zu tun?
- Was sagt Ihre Kern-Meinung über Sie aus?

Schritt 4: Ihr Fühlen

- Wie finden Sie Ihre Kern-Emotion?
- Was tun, wenn Sie Ihre wahren Gefühle fürchten?
- Wie können Sie Ihre Gefühle akzeptieren und ihnen Ausdruck verleihen?
- Wie lassen Sie Gefühle los?



Schritt 5: Ihr Verhalten

- Sind Sie in der „Opferrolle“?
- Leiden Sie am „Fußabstreifer-Syndrom“?
- Wie ändern Sie Ihr „Opferverhalten“?

Schritt 6: Sich selbst vertrauen

- Sie lernen, den Spiegeleffekt zu nutzen
- Sie „hören“ die Stimme der Intuition

Schritt 7: Sein und Tun in der Balance

- Ihre Seele erhält Nahrung durch „Ich-Zeiten“
- Was bedeuten seelisch-spirituelle Erfahrungen für Sie?

Schritt 8: Persönlichen Beziehungen verbessern

- Sie ändern Ihren Blickwinkel
- Sie verstehen Ihre Rolle in Beziehungen (besser)

Schritt 9: Ausklang

- Rückblick und Fazit
- Wie wahren Sie Ihr (wieder gewonnenes) Selbst-Bewußt-Sein?

Das werden Sie auf Ihrem Weg erleben ...



- Sie erhalten von mir inhaltliche Informationen zum Nachlesen. Darin umschreibe ich Begrifflichkeiten bzw. Gedanken-Modelle, die wir als Grundlage für unseren gemeinsamen Weg nutzen
- Sie erhalten von mir Übungen zur Selbsterfahrung, die Sie ausdrücken und „im stillen Kämmerlein“ für sich durcharbeiten

- Anschließend „besprechen“ wir die gemachten Erfahrungen im Forum und tauschen uns darüber aus
- Durch die Übungen definieren Sie Ihren jetzigen Standpunkt sowie die Route Ihres individuellen Weges
- Sie nehmen dadurch Ihre inneren Dialoge (intensiver) wahr
- Sie finden heraus, welche „Wartungsarbeiten“ zum Aufbau und zur Stärkung Ihres Selbst-Wert-Gefühls nötig sind
- Sie lernen Techniken kennen, die Ihnen helfen, diese „Wartungsarbeiten“ durchzuführen
- Am Ende unseres gemeinsamen Weges wissen Sie, wo Sie stehen
- Sie kennen sich ein bißchen besser als heute und wissen, wie Sie das erlernte Handwerkzeug auch künftig für sich nutzen können

Das benötigen Sie, um den Weg zu beschreiten ...

Dieses Online-Training hat einen intensiven **Coaching-Charakter**. Deshalb sollten Sie für diesen Workshop auf jeden Fall mitbringen:

- Die **Bereitschaft**, die Übungen in aller Ruhe durchzuarbeiten
- Den **Mut**, Übungen auch „sein zu lassen“, wenn die Zeit (noch) nicht reif ist
- Die **Offenheit**, um von sich und den gemachten Erfahrungen zu berichten
- Die **Freude** am schriftlichen Austausch mit allen Beteiligten, idealerweise im Gleichklang von „geben und nehmen“
- **Zeit** - viel Zeit (allerdings keine festen „Anwesenheitszeiten“, denn für das Bearbeiten der Übungen oder das Lesen der Informationen wie auch für den Austausch im Forum können Sie sich Ihre Zeit individuell einteilen)

Zusatzinformation



Oft genug fällt uns Frauen das „**nein sagen**“ schwer. Auch das hat mit unserem Selbst-Bewußt-Sein zu tun.

Hierzu gibt es einen separaten Intensiv-Kurz-Workshop, der dieses Online-Training flankiert.

Wenn Sie sich dafür interessieren, lassen Sie es mich bitte wissen.

Wer begleitet Sie auf Ihrem Weg?



Mein Name ist **Sinah Altmann**. Ich bin seit 1990 selbständig und arbeite heute freiberuflich. In den vergangenen Jahren habe ich mehrere Aus- und Weiterbildungen absolviert. Die für mich wichtigsten sind:

- eine 4jährige Ausbildung zur **Logotherapeutin und Existenzanalystin** nach Viktor E. Frankl sowie
- eine 3jährige Ausbildung zur **Verhaltenstrainerin (FHöV)** mit den Schwerpunkten Selbst-Management, Kommunikation, Konflikt-Management und Teamfähigkeit.

Meine Vita finden Sie detailliert unter www.sinah-altmann.de.

Was bekommen Sie und was investieren Sie?

Ihre Investition für das vierwöchige Online-„Selbst-Bewußt-Seins-Training für Frauen“ beträgt **340 Euro inklusive USt** (Ratenzahlung ist möglich!) sowie die Zeit, die Sie für Ihre aktive Teilnahme aufbringen. Hinzu kommen Ihre Provider-Gebühren.

Dafür erhalten Sie - neben **157 Seiten Informations- und Arbeitsunterlagen als PDF-Dateien** - Zugang zu einem geschützten **Internet-Forum**.

Dort werden Sie mit mir vier Wochen lang konstruktiv einen öffentlichen **Coaching-Dialog** führen und sich - wenn Sie möchten - intensiv **mit Ihren Workshop-Kolleginnen über die von Ihnen gemachten Erfahrungen austauschen**.



Ihre Daten werden während Ihrer Teilnahme anonymisiert, d. h. Sie werden nur mit Ihrem Vornamen oder einem Synonym auftreten. Dies ist erfahrungsgemäß sehr hilfreich, um sich zu öffnen und über persönliche Dinge zu berichten.

Ihr Zusatznutzen

Nach dem Online-Workshop bleiben Sie mit dem Gelernten und Erfahrenen nicht allein! **Sie werden bei der Umsetzung immer langzeit-begleitet**, und zwar

- durch eine an den Online-Workshop direkt anschließende, **kostenlose und dauerhafte Mitgliedschaft** in einem geschlossenen, themen-orientierten Forum des Austausch-Portals „**Meet Some Friends**“
- durch ein individuelles Einzel-Coaching - auch über den Workshop hinaus (optional)

Weitere Informationen

- **Wichtig zu wissen:** Das online-basierte Selbstbewußtseins-Training für Frauen ersetzt **keine Therapie!**
- **Termine:** Die jeweiligen Termine erfahren Sie auf meiner Internetpräsenz **www.sinah-altmann.de**. Damit Sie automatisch über Termine und über Neuigkeiten, Aktionen - und was mir sonst noch wichtig erscheint - informiert werden, empfehle ich Ihnen das Abonnieren meiner kostenlosen **News**.
- Bei Bedarf haben Sie während des Online-Trainings die Möglichkeit, Ihr **individuelles Einzel-Coaching** (per Telefon oder face-to-face zu *Sonderkonditionen!*) abzurufen.
- **Tip für Alumnis:** Schreiben Sie mir, um Ihre **Sonderkonditionen** zu erfragen!
- **Eine Bitte an die LesER:** Gerne biete ich dieses und / oder andere Themen **für Männer** an. Wenn Sie interessiert sind, lassen Sie es mich bitte wissen.

Kontakt Daten:

Damit es prima läuft ...

Coaching.Beratung.Seminare
Sinah Altmann
Nehringstr. 18
14059 Berlin

Fon + 49 30 3641 9894
Fon + 49 171 194 7195
Fax + 49 30 3641 9895
Mail info@sinah-altmann.de
Web www.sinah-altmann.de
Web www.loehnmethode.com