

# Selbstmanagement durch Umgang mit Pferden

Obwohl viele Menschen wissen, dass es besser wäre, etwas im Leben zu ändern, gelingt eine langfristige Umsetzung nur selten. Viele Menschen meinen, dass ein ‚innerer Schweinehund‘ ihre Pläne sabotiert. Doch dieses Tierchen gibt es nicht! Es sind vielmehr unbewusste, innere Programme, welches unser Handeln bestimmt und die uns ursprünglich schützen sollten.

## Ziele

- Kennenlernen und Erleben eines ressourcenorientierten und lustvollen Verfahrens des Selbstmanagements
- Lernen, wie vorhandene Potenziale entdeckt und genutzt werden können
- Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen
- Analysieren und Beseitigen von Blockaden
- Klärung unbewusster Bedürfnisse und Motive
- Erkennen von zahlreichen Handlungsoptionen, die dazu befähigen, viele Lebensbereiche schöpferisch zu gestalten
- neue Handlungsmuster entwickeln, die in schwierigen Situationen abgerufen und optimal angewandt werden können

## Inhalte

In dem Seminar wird Ihnen aktuelles motivationspsychologisches und neurowissenschaftliches Wissen über die Möglichkeiten der (Selbst-) Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster vermittelt. Alle theoretischen Inhalte werden durch Selbsterfahrung durch Methoden der Coaching- und Psychotherapieforschung vertieft und erlebbar gemacht. Die ganzheitliche Arbeitsweise bezieht die intellektuell-kognitive, emotionale und körperliche Ebene gleichermaßen ein.

## Nutzen

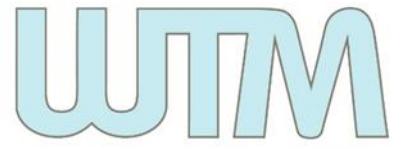
Das Zürcher Ressourcen Modells nach Maja Storch (ZRM) haben wir erstmalig an ein pferdegestütztes Training angepasst. Durch die ungeschminkte Rückmeldung der Pferde werden Achtsamkeit, Klarheit, Respekt und Vertrauen sowie Entschlossenheit für jede Person fühlbar.

## Zielgruppe

Alle Menschen, die Ihre Potenziale zur Selbstmotivation nutzen wollen

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.





MANAGEMENT **CONSULTING**

WERNER TITZER MAS

Raum für Haltung und lebendige Professionalität