

## Die Kleingruppe

Manchmal werden bestimmte Übungen auch in einer Kleingruppe gemacht.

## Die grosse Gruppe

Das Zusammentreffen aller Teilnehmenden schafft ein dichtes Spektrum von Erfahrungen. Betrachte, was auch immer geschieht, als wichtig für Dich, als ein Privileg, Dir Deiner schmerzverursachenden und lebenshindernden Verhaltensmuster in geschütztem Rahmen bewusst werden zu können, bevor sie Dir in Form dramatischer Lebenssituationen vor Augen geführt werden. Sei neugierig, finde heraus, inwiefern etwas Dich persönlich betrifft. Sei besonders aufmerksam, wenn jemand sich mitteilt, der neben Dir, in Deiner Nähe oder Dir gegenüber sitzt. Probleme, mit denen sich diese Personen auseinandersetzen, spiegeln Bereiche, die auch für Dich ein Thema sind. Dies gilt noch verstärkt, wenn es sich um Deinen *Seminarpartner* oder jemanden aus Deiner Kleingruppe handelt. Unterstütze sie in ihrem Prozess, indem Du den Ort in Dir findest, wo Du tiefe Verbundenheit fühlst.

Wenn Dich im Seminar etwas aufregt, langweilt, wütend oder traurig macht, ist das ein Zeichen dafür, dass wichtige Teile Deiner Persönlichkeit Dir jetzt bewusst werden wollen. Frage Dich, was diese Reaktionen in Dir auslösen. Selbst - und gerade dann - wenn Du Dich schlecht fühlst, überwinde die Scheu und teile Dich mit. Sprich mit Deinem Seminarpartner, teile Deine Gefühle mit Deiner Kleingruppe oder bringe Dein Anliegen in der Grossgruppe ein.

## Die Fokus-Person

Die Fokus-Person wird mittels Los gewählt. Diese Person schildert dann, was in ihr vorgeht. Die Fokus-Person thematisiert damit das Grundgefühl, in dem sich viele Seminarteilnehmer in diesem Moment selber wieder erkennen.

## Aufgaben mit dem Partner oder in der Kleingruppe

Die Themen für die Aufgaben entstehen im direkten Zusammenhang mit dem Geschehen im Seminar und sind ein wichtiger Bestandteil. Finde die Zeit, die Übungen zu machen, um so mehr wirst Du vom weiteren Verlauf profitieren.

## Körperliches Wohlbefinden

Die Prozessarbeit ist körperlich und seelisch sehr intensiv. Ein körperlicher Ausgleich ist neben einer gesunden Ernährung von entscheidender Bedeutung. Die einzelnen Seminarblöcke beginnen jeweils mit freiem Tanzen. Nutze die Chance. Tanze und bewege Dich zu der schnellen Musik. Bewegung hilft Dir, Deine Erfahrungen zu integrieren und die Energie zum Fließen zu bringen.

# Informationsblatt

## Steps to Leadership Jahrestraining Folge der Stimme Deines Herzens (1, 2 und 3 Tages-Seminare)

<b>Freitag - Sonntag</b> <b>28. - 30. Januar 2011</b>	<b>3 Tages - Seminar</b> <b>Wage echt zu sein, stehe zu Deinen</b> <b>Gefühlen... ohne andere zu verletzen</b>
<b>Fr - So, 21. - 23. Oktober 2011</b>	<b>Start: Steps to Leadership Jahrestraining</b>
<b>Sonntag, 23. Oktober 2011</b>	<b>Lebe Deine Träume und Deine</b> <b>Bestimmung!</b>
<b>Sonntag, 27. November 2011</b>	<b>Frei und glücklich sein in der</b> <b>Partnerschaft und in Beziehungen</b>
<b>Sonntag, 29. Januar 2012</b>	<b>Löse Dich aus Abhängigkeiten und</b> <b>steig in den Fluss des Lebens ein</b>
<b>Sonntag, 26. Februar 2012</b>	<b>Wenn es verletzt, ist es keine Liebe</b>
<b>Samstag / Sonntag</b> <b>24. + 25. März 2012</b>	<b>2 Tages - Seminar</b> <b>Sehnsucht nach mehr</b> <b>Öffne Dein Herz und liebe!</b>
<b>Sonntag, 6. Mai 2012</b>	<b>Lebe Dich selbst und Dein Leben wird</b> <b>leicht</b>
<b>Sonntag, 10. Juni 2012</b>	<b>Von Herzen glücklich und erfolgreich sein</b>
<b>Freitag - Sonntag</b> <b>24. - 26. August 2012</b>	<b>3 Tages - Seminar</b> <b>Auf dem Weg zum Wesentlichen</b> <b>Die Macht des „Jetzt“</b>

## Herzlich willkommen im Seminar!

Es ist kein Zufall, dass Du hier bist.

Sicher kommst Du mit ganz bestimmten Hoffnungen und Erwartungen. Vielleicht hast Du Dir auch vorgenommen, ein konkretes Problem ein für allemal zu lösen.

Dann bist Du hier am richtigen Ort.

Gäbe es kein Glas und damit keine Spiegel, wir wüssten nicht, wie wir aussehen. Genauso spiegelt die Reaktion anderer Menschen unser Verhalten und unsere Eigenschaften. So gesehen ist jede Begegnung mit anderen eine kostbare Gelegenheit, sich selbst bewusst zu werden, wodurch gleichzeitig Heilung auf tiefen, unbewussten Ebenen ausgelöst werden kann.

Ja, Du kannst ein neues Lebensgefühl (wieder-)entdecken, für einen Tag, eine Woche, vielleicht sogar für Monate nachher, weil das Seminar Teile Deiner Persönlichkeit befreien kann, die bis dahin durch alte Muster eingefroren waren.

So ist das Seminar wie ein Frühling, der dem Baum Deines Lebens weitere Äste und Wurzeln hinzufügt, mehr Blätter, Blüten und Früchte möglich macht und ...

... der nächste Winter wird folgen, was sich in neuen und altbekannten Problemen äussern wird. Vielleicht wirst Du Dich fühlen, als wärst Du keinen Schritt weiter. Dabei bedeutet dies nichts anderes, als dass Dir jetzt die nächste Ebene in Deiner Entwicklung zugänglich ist. Du bist eingeladen, Dich erneut zu engagieren. Damit öffnen sich oft wie auf wundersame Weise Wege, die Dich Schritt um Schritt zu Lebensfreude und Liebe hinführen wollen.

## Groundings - Grundsätze

Diese Prinzipien sind der schützende Rahmen des Seminars. Sie stellen den reibungslosen und professionellen Ablauf sicher.

1. **Vertraulichkeit** - Sprich jederzeit über Deine persönlichen Erfahrungen, Deine Gefühle, Deine Ideen. Verpflichte Dich jedoch, Informationen über andere vertraulich zu behandeln, insbesondere ausserhalb des Seminars. Du ehrst damit die anderen und schützt Dich selbst.
2. **Sei pünktlich**
3. **Bleibe während des Seminars im Raum** - Die Intensität des Gruppenprozesses entsteht durch die Anwesenheit aller. Ständiges Kommen und Gehen stört die Energie. In dringenden Fällen, sowie bei unumgänglichen Abwesenheiten melde Dich bitte bei mir.
4. **Kein Rauchen im Seminarraum**
5. **Keine Nebengespräche während des Seminars**
6. **Respektiere Dich selbst und andere, die Umgebung und den Kursort**
7. **Schwelge nicht, lass dich nicht gehen**
8. **Höre zu und lausche nach innen und aussen**
9. **Gib dich ganze 100% im Seminar ein**
10. **Schalte Dein Handy ab**

11. **Bringe Leichtigkeit und Verspieltheit mit ein**
12. **Vertraue dem Prozess und beende ihn im Raum**
13. **Übernimm Verantwortung für Deine Erfahrungen**
14. **Ehrlichkeit und Integrität**, ebenfalls **die sexuelle Integrität**, sind für unsere Transformation von wesentlicher Bedeutung
15. **Ziehe das Seminar bis zum Ende durch** und beende die Übungen wie angegeben

**Erkläre Dich bereit, diese Grundsätze / Prinzipien einzuhalten, so gut Du kannst.**

## Buddy / Dein Seminarpartner, Deine Seminarpartnerin

Zu Beginn des Seminars erhältst Du einen Buddy / Partner/in zugeteilt, mit dem Du Dich während des Seminars zu Übungen und Gesprächen treffen wirst. Wer immer das auch ist, es ist kein Zufall, dass gerade diese Person zu Dir kommt, denn sie reflektiert Dir wesentliche Aspekte Deiner Persönlichkeit.

Fünf Grundtypen von Buddies können Dir begegnen:

1. Dein *Buddy* ist Dir vertraut und ähnlich, Ihr erlebt vieles gleich.
2. Du empfindest ihn als das genaue Gegenteil von Dir selbst, tatsächlich aber fühlt Ihr das Gleiche. Du, zum Beispiel, neigst dazu, Dich zurückzuziehen, wenn Du ärgerlich bist, während Dein *Buddy* seinen Ärger ausdrückt. Was Ihr jedoch beide fühlt, ist Ärger.
3. Dein *Buddy* erinnert Dich an eine wichtige Person in Deinem Leben, was bedeutet, dass Dich etwas Unerledigtes mit diesem Menschen verbindet.
4. Du triffst auf Deine "Schattenfigur", nämlich genau den Menschen unter allen Teilnehmenden, mit dem Du am allerwenigsten zusammen sein möchtest. Diese Person repräsentiert Teile von Dir, die Du verurteilst und jetzt integrieren kannst.
5. Dein *Buddy* ist als Engel zu Dir gekommen. Es ist so, als ob der Himmel Deine Gebete erhört und dir genau die Person gesandt hat, die Dich durch diesen Lebensabschnitt hindurch geleiten wird. Deine Bereitschaft, diese Hilfe anzunehmen, wird ein Segen für Euch beide sein.

Teile Dich Deinem *Buddy / Seminarpartner/in* so offen wie möglich mit. Sei ehrlich mit Dir selbst, lass ihn genau wissen, was Du wirklich fühlst, denkst und wahrnimmst - so kommst Du den Spielen, die Du spielst, den verdeckten Mustern, die Dich einengen, am schnellsten auf die Schliche. Begegne Deinem *Seminarpartner* mit liebevollem Interesse, Zuwendung und Aufmerksamkeit. Fühle Dich verständnisvoll ein, bemühe Dich, ihn nicht zu be- oder verurteilen und Ratschläge zu geben. Kurz, behandle ihn in der Art, nach der Du Dich sehnst, dass man auf Dich zugeht, Dir zuhört, Dich unterstützt und für Dich da ist. Was immer Du auch erlebst, Deinem *Partner* geht es ähnlich. Euch mitzuteilen, eröffnet den Heilungsprozess auf tiefen, oft unbewussten Ebenen. In Momenten, in denen es Dir schwer fällt, Dich zu öffnen, kannst Du Dich im Herzen mit Deinem Seminarpartner verbinden.