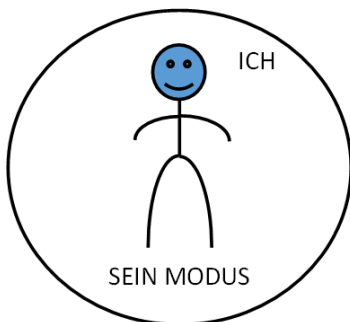


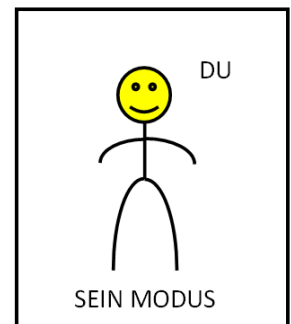


Selbstkenntnis - Selbstmanagement



ZWISCHEN EINEM ICH UND EINEM DU
EXISTIERT EINE GRENZE, DIE UNSER EIGENES
SELBST BEGRENZT UND DEFINIERT.

GRENZBEWUSSTSEIN ENTWICKELN



Ein ganzheitliches, nachhaltiges Training mit Ansätzen der Psycho- und Traumatherapie, sowie neueste wissenschaftliche Ergebnisse aus dem Bereich der Neurowissenschaften.

Branchenneutral, geeignet für alle Sektoren der Wirtschaft.

„Die Teilnahme an diesem Training, jeder Schritt, den Sie auf der Entdeckung Ihrer eigenen Innenwelt machen, bedeutet eine entsprechende Entwicklung bezüglich Selbstkenntnis und verifizierter sozialer Kompetenz.“

Kursleiterin, Ildiko Brauchle
Coach für Stärkung der ICH-Grenze (Self Boundary Awareness)

NÄCHSTE DURCHFÜHRUNG

Theorieübermittlung (Raum Brugg)

25.02.2020 von 09.00 – 12.00 Uhr

Übungstag (Raum Brugg)

31.03.2020 von 08.00 – 13.00 Uhr

Austausch (Skype-Sitzungen)

von 19.00 – 21.00 Uhr

10.03.2020, 17.03.2020, 21.04.2020

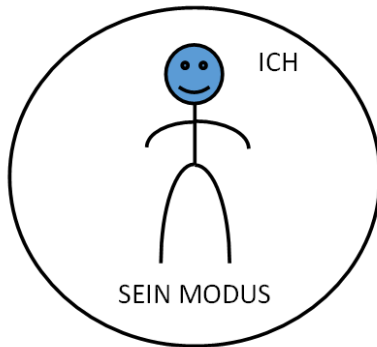
*Die Durchführungszeiten sind von der Gruppen-
grösse abhängig und können vom genannten
Zeitplan abweichen.

EINZELPREIS TRAINING

CHF 650.- pro Teilnehmer

*Im Preis sind folgende Leistungen inbegriffen:
Persönliches Vorgespräch, Kursunterlagen, Audio
Datei für das tägliche Üben, angenehmes Ambiente.

Training - Selbstkenntnis - Selbstmanagement



In einer Welt, in der immer mehr auf Grenzen verzichtet wird, in der Landesgrenzen geöffnet und abgebaut werden, in der eine grenzenlose Kommunikation angestrebt wird, wird die Fähigkeit eines Individuums sich abzugrenzen und gleichzeitig mit den Mitmenschen und der Aussenwelt verbunden zu sein immer bedeutender.

Das folgende Training ermöglicht Ihnen die Verinnerlichung und Entwicklung dieser Fähigkeit, die wir Grenzbewusstsein nennen.

Zwischen einem **ICH** und einem **DU**, zwischen einem **ICH** und der **AUSSENWELT** existiert eine **GRENZE**, die unser eigenes Selbst begrenzt und definiert. Sie ist flexibel und wird an den aktuellen Umständen angepasst. Die Grenze definiert unseren persönlichen Raum

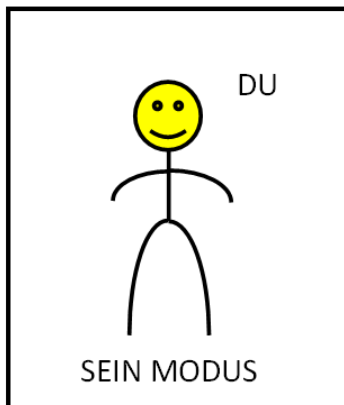
und schützt uns von unerwünschten fremden Elementen, die unser Selbst schwächen oder schaden können. Sie ermöglicht ein nährendes Nehmen und Geben.

An der Grenze zwischen einem **ICH** und einem **DU** entstehen die zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen.

Das Training lädt Sie zu **einer Reise zu sich selbst (Reflexion)** ein und zeigt Ihnen, wie Sie gleichzeitig auch Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen wahrnehmen können. Sie sollten bereit sein, diese wichtige Erfahrung zu machen und das was Sie entdecken zu akzeptieren und zu respektieren.

Jeder Teilnehmer muss Motivation und Bereitschaft für tägliches Üben aufbringen.

“Zwischen einem ICH und einem DU existiert eine GRENZE, die unser eigenes Selbst begrenzt und definiert.”



Warum ein grenzbasiertes Training?

Seit vielen Jahren wird am Forschungszentrum Centre for Applied Boundary Studies im Basel unter der Leitung von Dr. med. Nick Blaser Gründer und Leiter des Zentrums, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, die Wichtigkeit einer mentalen ICH-Grenze und das Thema Grenzdynamiken erforscht. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass jedes Individuum seine Grenze durch ein gezieltes Training selber gestalten und verändern kann.

Die mentale ICH-Grenze ist in unseren täglichen Beziehungen, Begegnungen und im Umgang mit unseren Familienmitgliedern, Arbeitskollegen, Klienten, Patienten von grosser Bedeutung.

Es entstehen verschiedene Perspektiven, die wir während diesen Begegnungen einnehmen können. Dieses Aufmerksamkeitsmodell macht die Perspektiven sichtbar und ermöglicht uns, Einsicht in die verschiedenen zwischenmenschlichen mentalen Zustände zu bekommen.

Die Unterscheidungsfähigkeit zwischen diesen Begegnungen hilft Ihnen, einen **bewussten interpersonellen Umgang mit Ihren Mitmenschen** aufzubauen.

Die mentale ICH-Grenze spielt eine bedeutende Rolle bei Depressionen, Burnout, Ängsten, Hochsensibilität, Persönlichkeitsstörungen, Erschöpfungszuständen und Mobbing.

Ebenfalls können durch ein ausgeprägtes Grenzbewusstsein Konfliktsituationen am Arbeitsplatz reduziert oder gar vermieden werden.

Gemäss neuesten Forschungsergebnissen führt ein verbessertes Ich-Grenzbewusstsein zu einer erhöhten **Achtsamkeit, Mitgefühl und Empathie**.

DAS TRAINING IN GRUPPEN HAT EINE REIHE VON VORTEILEN

⇒ Der Austausch mit den Teilnehmern in der Gruppe spielt eine sehr wichtige Rolle im Training. In der Gruppe entstehen Situationen von selbst, welche die Lernfähigkeit fördern.

⇒ Die Teilnehmer erhalten Feedback nicht nur von mir, sondern auch von der Gruppe.

⇒ Aus einer Gruppe kommen oft kreative Vorschläge und Lösungsmöglichkeiten.

⇒ Die Unterstützung der Gruppe motiviert und verstärkt das eigene Selbstvertrauen.

⇒ Der Gruppenaustausch gibt Klarheit, ermöglicht die Überprüfung der eigenen Erfahrungen und zeigt neue Perspektiven.

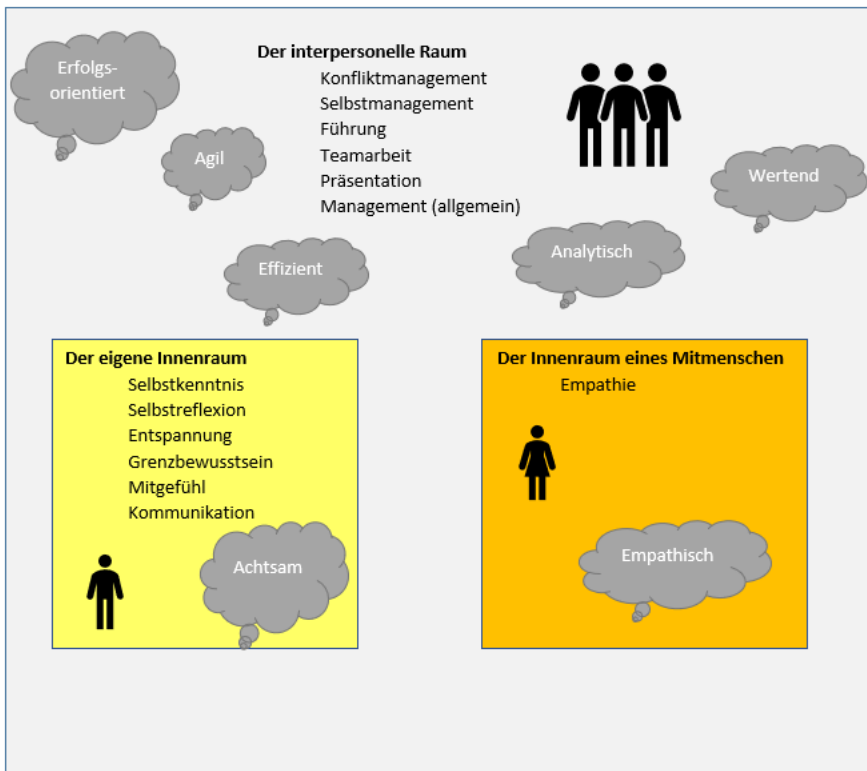
8-WOCHEN-TRAINING

⇒ Während 8 Wochen wird in der Gruppe das Bewusstsein für unsere mentale ICH-Grenze geschult und gestärkt.

⇒ 8 Wochenlanges Üben einer Fertigkeit während 20 Minuten pro Tag führt zur Entwicklung und Internalisierung dieser Fertigkeit.

TRAINING DER KOMPETENZEN

Selbstbewusstsein
Selbstreflexion
Achtsamkeit
Mitgefühl
Empathie
Theorie-of-Mind
Theorie-Theorie
Zuhören
Kommunizieren
Tolerieren
Akzeptieren



Die räumliche Darstellung der wichtigsten Kompetenzen eines Individuums nach dem Boundary Based Awareness Modell von Dr. med. Nick Blaser

Trainingsmethoden - Aufbau

Mittels **Theorie-Inputs** werden folgende Kompetenzen trainiert:

- Erkennen und bewusst Wahrnehmen der drei mentalen Räume, wo wir uns mit unserer Aufmerksamkeit aufhalten können (eigene Innenraum, Aussenraum, fremde Innenraum)
- Die eigene Grenze kennen und mit fremden Grenzen umgehen.
- Die eigenen Elemente kennen, die in unseren Innenraum gehören (z.B. Stärken, Schwächen).
- Den Unterschied zwischen eigenen und fremden Elemente kennen (z.B. Bilder, Gefühle).
- Die Wichtigkeit und Funktionen der eigenen ICH-Grenze (z.B. Schutz, Filter).
- Die 10 Interpersonal Attention Modi (IAM) kennen und bewusst einsetzen (z.B. Mitgefühl, Empathie).
- Die Entwicklung eines gesunden Interpersonal Attention Managements.

Die Theorie-Teil wird von **Übungen/Reflexionen** begleitet:

- CD-Übungen und Tagebuchübungen für das tägliche Üben zuhause
- Aufmerksamkeits- resp. Wahrnehmungsübungen
- Kurzmeditationen mit Fokus auf den Atem, den Körper, auf Geräusche.
- Befindlichkeitsrunden «Wie geht es mir jetzt?», «Was nehme ich in diesem Augenblick bei mir wahr?»

Ein sehr wichtiger Teil des Kurses ist der regelmässige **Austausch der gemachten Erfahrungen** in der Gruppe.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, die mit den Übungen gemachten Erfahrungen der Gruppe mitzuteilen und Fragen zu stellen.

Beim Austausch ist eine achtsame, nicht wertende, akzeptierende und offene Haltung sehr wichtig. Auch diese Eigenschaften werden geschult und bewusst geübt.