



Beide Workshops haben einen Umfang von zwei Tagen. Die Übernachtung vor Ort wird aufgrund des abendlichen Austausches und einer besseren Fokussierung empfohlen.

Die Workshops finden in ausgesuchten Seminarorten in ganz Deutschland statt. Die Workshops können separat gebucht werden.

**Aktuelle Kurstermine und Preise findest Du unter [www.moeglichzeiten.de](http://www.moeglichzeiten.de).**



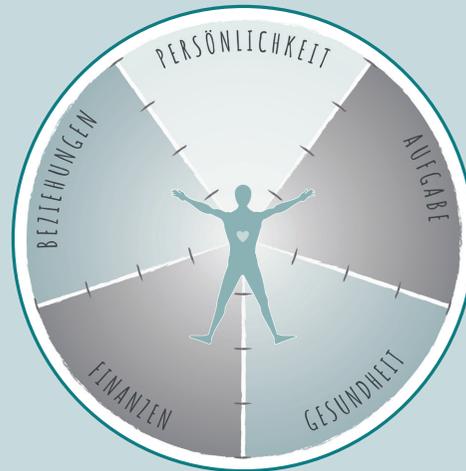
#### Wir unterstützen Dich in dieser MöglichZeit ...

- ✔ ... mit Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung, um in Einzel- und Kleingruppenarbeit ganz unterschiedliche Blickwinkel auf das eigene Leben werfen zu können
- ✔ ... mit bewusst variabel ausgewählten Übungen, die sowohl kognitive als auch intuitive Teile der Wahrnehmung aktivieren
- ✔ ... mit theoretischen Herleitungen und Hintergründen der Methoden und einer abschließenden Reflektion
- ✔ ... mit Arbeitsblättern in ausgedruckter oder digitaler Form, um den Prozess für sich im Nachgang weiterführen zu können



Wir sind davon überzeugt, dass sowohl persönliches und als auch unternehmerisches Wachstum auf einer stetigen, zielgerichteten und nachhaltigen Weiterentwicklung des Einzelnen basiert. Daher haben wir uns vollständig dem Thema der Persönlichkeitsentwicklung verschrieben.

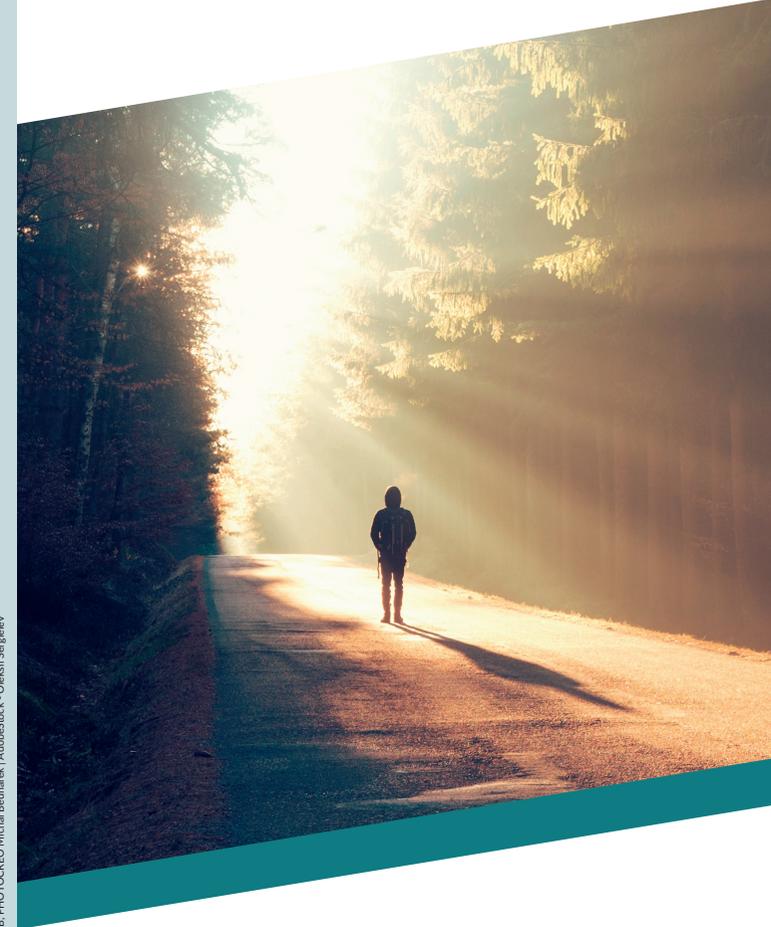
Mit unserem systemischen Ansatz der 5 Lebensbereiche betrachten wir Menschen und Unternehmen ganzheitlich. Je nach Bedarf fokussieren wir uns auf einen bestimmten Bereich oder entwickeln ein allumfassendes Konzept.



Wir bieten für Privatpersonen und Unternehmen authentisch und wirksam Einzel- und Gruppencoachings, ein- und mehrtägige Trainings sowie offene und Inhouse-Seminare, bei Bedarf auch digital. Welches Format für die Person oder das Unternehmen das Passende ist, finden wir gemeinsam in einem Kennenlern-Gespräch heraus. Vereinbare unverbindlich einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch per Mail oder Telefon.

MöglichZeiten GbR, Kalletal  
Thomas & Antje Kreinjobst

Tel. 0173 / 2 60 06 43  
info@moeglichzeiten.de  
www.moeglichzeiten.de



Bilder: shutterstock - DavidTB, PHOTOGRAPH Michael Bednarek | AdobeStock - Oleksii Sergiyev

# LICHT & SCHATTEN

Entfalte Deine Potentiale

### Entfache das Feuerwerk der Liebe für Dich selbst!

Das ist Dir zu poetisch und klingt nach Gefühlsdudelei in Deine Ohren? Letztendlich läuft aus unserer Sicht jedoch alles darauf hinaus. Fehlt es Dir z. B. in einem Lebensbereich oder allgemein an Selbstvertrauen? Oder Dein Selbstbewusstsein ist abhängig von der Meinung anderer und es fehlt Dir Mut, Deinen ganz eigenen Weg zu gehen? Selbstliebe ist das Fundament von allem, um das eigene Licht strahlen lassen zu können.

Darum unterstützen wir Dich in diesem Workshop dabei, mit einem liebevollen Blick auf Dich selbst, Deine individuellen Werte, Stärken, Wünsche und Sehnsüchte bewusst zu machen. Dies sind alles Ressourcen, mit deren Hilfe Du Dein Leben selbstbestimmt gestalten kannst.

Das Beschreiten des eigenen Lebensweges bedeutet für einige Menschen Grenzen zu setzen und Nein sagen zu lernen, für andere bedeutet es, den Mut zu haben Grenzen zu überwinden.

Oftmals stellen wir unser Licht unter den Scheffel oder blenden andere, um vielleicht eigene Unsicherheiten zu überspielen. Ziel ist es, diese Verhaltensweisen zu erkennen und ungenutzte Potentiale zu entdecken. Es ist wichtig zu wissen, was Du kannst, aber noch wichtiger ist, was Du willst. Der Weg zu dieser Erkenntnis führt über die Werte, die unser Leben bestimmen und ihm bewusst oder unbewusst eine Richtung geben. Durch das Erkennen dieser Treiber bekommt zukünftiges Handeln einen tieferen Sinn und die Ausstrahlung und Zufriedenheit im Handeln steigt spürbar an. Das eigene Licht beginnt zu erstrahlen.



### Spring über Deinen Schatten!

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Und das ist auch gut so, denn nur durch die Existenz des einen, kann die Bedeutung des anderen erst wertgeschätzt werden. Erst wenn wir durch den Schatten gehen, sehen wir den wahren Wert des Lichts. Das ist Dir schon wieder zu poetisch? Dann lass uns sehen, was das konkret bedeutet.

In diesem Workshop erfährst Du durch Methoden der Selbstreflektion, was Dein Ärger, Deine Wut und andere negative Gefühle in Bezug auf andere Menschen mit Dir selbst zu tun haben und lernst Verhaltensmuster zu erkennen und zu unterbrechen. Erfahrungsberichte zeigen, dass ein deutlich entspannterer Umgang mit zukünftigen Konfliktsituationen die Folge ist. Es werden Grundzüge vermittelt, wie Du an Dir selbst arbeiten kannst, also Grenzen überwinden, neue Verhaltensmöglichkeiten implementieren und erkannte Muster effektiv unterbrechen kannst. Die Erkenntnis, nicht Opfer der Umstände zu sein, sondern die Wahl zu haben, bedeutet die Eigenverantwortung für Dein Leben zu übernehmen.

Es geht darum, die bisher unsichtbaren Hürden, die blinden Flecken, sichtbar zu machen. Der Schatten ist nach dem Psychiater C.G. Jung der im Dunkeln liegende Teil der Persönlichkeit. Es sind die Anteile, auf die Du nicht direkt zugreifen kannst, die aber als ungenutzte Potentiale in Deinem Inneren schlummern und wichtige Entwicklungsschritte ermöglichen.

Das Ziel des Workshops Schatten ist ein bewussterer Umgang mit Dir selbst und durch angestoßene Veränderungen ein glücklicheres und erfolgreicher Leben zu führen.

### Erlebe, wie Persönlichkeitsentwicklung Deinen Blick auf Dich und die Welt verändert!

#### Licht

Dieser Workshop richtet sich an alle,

- ✔ ... die sich erlauben, sich einmal aus verschiedenen Perspektiven im positiven Licht zu betrachten und daraus Kraft, Mut und Veränderungsbereitschaft schöpfen wollen.
- ✔ ... die Lust haben sich besser kennen zu lernen und mehr Klarheit für ihren beruflichen oder privaten Weg bekommen möchten
- ✔ ... die schon immer ihren Zweck der Existenz (John Strelecky), ihr Why (Simon Sinek) und ihren Purpose kennenlernen wollten

#### Schatten

Dieser Workshop richtet sich an alle,

- ✔ ... die sich erlauben, auch einmal die eigenen verletzlichen Anteile zu betrachten um auch daraus in anderer Qualität Kraft, Mut und Veränderungsbereitschaft schöpfen zu können
- ✔ ... die offen für neue, vielleicht auch überraschende Erkenntnisse sind
- ✔ ... die Interesse an einem tieferen Verständnis von sich selbst und systemischen Zusammenhängen haben

Die Teilnahme ist grundsätzlich für alle Personen ab 18 Jahren möglich. Interessenten mit psychischen Vorerkrankungen bitten wir um eine Vorabinformation, damit wir gemeinsam entscheiden können, ob die Teilnahme an den Workshops sinnvoll ist.