



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

## Selbsterfahrungs-Angebote

ImPuls-Selbsterfahrungs-Angebote sind besonders für Menschen gedacht, die sich im geschützten Rahmen zu speziellen Themen mit sich selber und anderen in einer kleinen Gruppe mit **maximal fünf Teilnehmern** auseinandersetzen möchten.

Diese Angebote gehen in der Regel tiefer als „normale“ Seminare und Workshops, da es hier weniger um den Erwerb von Wissen als vielmehr um das Kennen lernen und Reflektieren meiner Selbst geht.

Im Mittelpunkt steht das eigene Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit verschiedenen Fragestellungen, (herausfordernden) Situationen und Grenzerfahrungen.

Die eingesetzten Übungen und Methoden stammen aus unterschiedlichen Fachrichtungen und Konzepten – je nach Thema.

Geprägt werden die Angebote von einer Haltung, die

- offen ist für das, was von den Teilnehmern kommt,
- bedingungslos wertschätzt und jeden so annimmt, wie er ist,
- einfühlsam darauf ausgerichtet ist, andere zu verstehen und
- sich stimmig/authentisch in der Begegnung gestaltet.

Die Zusammenarbeit in der Gruppe orientiert sich dabei an:

- Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und Pünktlichkeit
- Aufmerksamkeit für und Wertschätzung der anderen (dazu gehört auch, Mobiltelefone auf lautlos zu stellen)
- Eigenverantwortung und Stimmigkeit: Ich entscheide, was und wie viel ich von mir einbringe, ich treffe generell meine Entscheidungen und achte auf mich bzw. lebe meine Grenzen.
- Offenheit in der Begegnung, der Gemeinschaft und im Austausch/Kontakt: Ich bin bereit, gewisse Teile von mir in der Gruppe zu zeigen.
- Vertraulichkeit und Verschwiegenheit: Ich sichere den anderen Teilnehmern zu, dass ich personenbezogenes im Raum lasse und darüber schweige.

Die Angebote richten sich im Rahmen der Persönlichkeitsbildung an gesunde Erwachsene mit einer normalen psychischen und physischen Stabilität (siehe AGB).

Noch Fragen? – Dann melden Sie sich bitte.

Übrigens: Selbsterfahrung lässt sich zwar beschreiben, das ganzheitliche Erleben hat jedoch eine andere Qualität.