

Kategorie

Inhalte



Vertrauen
Wertschätzung
Entdeckung der Stärken
Empathie

Über sich selbst sprechen
Gefühle artikulieren
Wertschätzender Umgang miteinander
Eigene Stärken und Ressourcen entdecken
Persönliche Potenziale entfalten

Imagination
Motive und Sinnfindung
Zielharmonie
Lösungsorientierung

Erkennen der eigenen Motive
Erkennen der eigenen Charakterstärken
Zusammenhang Stärken und Motive
Glaubenssätze als Antriebskraft
Individuelle und kollektive Visionen

Optimismus
Engagement
Bewegungserfahrung
Beziehung und Emotionen
Sinn

Durch körperliche Erfahrung Zugang zu Bedürfnisse, Visionen, Wünsche
Zusammenhang Wahrnehmung, Körperreaktion, Entscheidungsfindung
Handlungsfähigkeit, Zielorientierung

Ressourcen
Potentiale
Planungsstrategien
Herausforderungen meistern

Hinderungsgründe als Herausforderungen
Lösungsorientierung
Ressourcen berücksichtigen
Planungsstrategien entwickeln

Flow
Kommunikation
Soz. Systeme, Gruppenphasen
Resilienz
Motivieren und Beruhigen

Ganzheitliches Körperempfinden
Körperliche Signale erkennen
Gruppendynamische Prozesse
Kommunikation
Resilienz durch Körperarbeit

Reflexion
Trennung Ereignis-Person
Reframing
Körperliche und mentale Balance

Handeln reflektieren
Erfolge und Niederlagen verstehen
Im Einklang sein
Teil der Natur sein