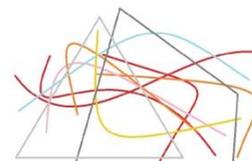


Du hast dich mit **Gewaltfreier Kommunikation** befasst,  
bist **offen** und motiviert **Gleichgesinnte** zu treffen,  
dann **freuen** wir uns darauf dich **dabeizuhaben!**



## **EINLADUNG** zum 6. Regionalgruppentreffen Tirol und Umgebung

Termin: **Freitag 10. Mai 2019**  
Zeit: 14.30 bis 19 Uhr *anschließend gemeinsames Essen im Rumer Hof*  
Ort: **Innsbruck-Arzt**, Dr.-Franz-Werner-Str. 30  
(Räumlichkeiten von Barbara Plank - INNPARK Center)  
Thema: **Transformation von Glaubenssätzen**  
Inhalt: Input und Tun  
Extras: **Vernetzung, Austausch, Begegnung und Verbindung**

**ANMELDUNG** aus organisatorischen Gründen **bitte bis spätestens**  
**08. April 2019** per E-Mail an **regio.tirol@gmx.at**

**Vorbereitung des gemeinsamen Tages:** Elisabeth Unterluggauer, Barbara Plank und viele, die Ideen beisteuerten!

### **Inhalt:**

Wie entstehen Glaubenssätze? Wie wirken sie? Welche Kraft liegt in ihnen?  
Die gute Nachricht: blockierende Glaubenssätze können zu beflügelnden transformiert werden!!!

### **In diesem Workshop geht es um:**

Alle Probleme haben mit unserer inneren Einstellung zu tun. Unsere innere Einstellung bestimmt maßgeblich, wie wir die Welt „da draußen“ erleben. Unsere subjektive Bewertung von Krisen beeinflusst, ob wir an ihnen zerbrechen oder wachsen.

Kennst du Situationen, in denen du emotional überreagierst (starke Angst, Trauer, Wut, Kränkung, Schamgefühle), die nicht im Verhältnis zum objektiven Anlass stehen?

Wie interpretieren wir die Wirklichkeit, welche Erfahrungen haben sich tief in unsere Psyche eingepägt, sind allgegenwärtige Wahrheiten geworden?

**Glaubenssätze** sind Gedanken, Aussprüche und Vorstellungen, die wir alltäglich denken und sagen und die für uns relativ leicht zugänglich sind.

**Kernüberzeugungen** sind die tiefen Überzeugungen, die uns aus unserem Unterbewusstsein heraus in unserem Denken und Handeln beeinflussen, die für uns aber nicht ohne weiteres zugänglich sind.

**Mentale Selbstsabotage** geschieht, wenn Glaubenssätze oder Kernüberzeugungen unbewusst unseren bewussten Zielsetzungen zuwiderlaufen.

Wir werden von unseren Glaubenssätzen und Kernüberzeugungen „fremdgesteuert“. Wenn wir diese Fremdsteuerung auflösen möchten, müssen wir sie aus dem Verborgenen befreien und bewusst reflektieren.

An diesem Nachmittag gehen wir nach dem Input ins Tun, ins Üben, ins Transformieren unserer Glaubenssätze!

**Literatur:**

Stahl Stefanie, Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch. ISBN 978-3-424-63143-2

Preisendörfer Pamela, Glaubenssätze & Überzeugungen. Von mentaler Selbstsabotage zu innerer Stärke und Ausstrahlung. ISBN 978-3-86410-036-9



**Wir freuen uns auf euer Kommen!  
Barbara & Elisabeth**

*Basics – Basics – Basics – Basics - Basics – Basics – Basics – Basics - Basics – Basics – Basics – Basics*

**Ziel:** Das Ziel der **Regionalgruppe Tirol und Umgebung** ist das Vernetzen und der Austausch untereinander, gegenseitige Unterstützung, Gemeinschaft, Wachstum, Synergien nutzen sowie die Verbreitung der *Gewaltfreien Kommunikation* nach außen.

**„Muss ich „Voraussetzungen“ erfüllen um zum Treffen kommen zu können?“**

Nein – müssen tust du schon mal gar nix, weißt eh 😊

**Kosten:** Wir bitten euch um einen kleinen Beitrag für die Materialien/Raumkosten

**Kontakt:** Elisabeth Unterluggauer, +43 664 508 35 85  
Barbara Plank, +43 664 104 42 87  
beide: [regio.tirol@gmx.at](mailto:regio.tirol@gmx.at)  
siehe auch [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)