



Wandelpioniere

Boot Camp

RESILIENZ FÜR HOCHSENSIBLE

Nächstes Boot Camp:
10. - 12. Februar 2023



Resilienz stärken

Boot Camp: Resilienz für Hochsensible

Jeder nachhaltige Wandel beginnt tief in unserem Inneren. Gerade in Zeiten äußerer Krisen ist es für Menschen mit hoher Wahrnehmung eines der relevantesten Themen die eigene Resilienz zu stärken.

Was bedeutet seine Resilienz stärken?

Was es bedeutet, wirklich resilient zu sein – statt nur stark – zeigt dieser Vergleich aus der Natur: Eine Eiche kann über sehr lange Zeit hinweg selbst dem stärksten Sturm standhalten. Wird das Wehen allerdings doch einmal zu heftig, bricht sie auseinander. Ein Bambus hingegen folgt flexibel der Energie einer Sturmbö und neigt sich notfalls sogar geschmeidig bis zum Boden – dann richtet er sich einfach wieder auf. Mit einer solchen Flexibilität agieren wir souveräner im (Geschäfts-)Leben und bewältigen alles viel einfacher. Wir wachsen über uns hinaus. Vielleicht nicht sofort, doch immer mehr.

Professionalisieren Sie in meinem Seminar ihre Wahrnehmungsbegabung und erreichen Sie mit einer ganz neuen psychischen Widerstandskraft und inneren Ruhe souveräner Ihre Ziele. Alle Seminar-Inhalte orientieren sich an zahlreichen Erkenntnissen der wissenschaftlichen Forschungen.

Durch unser Boot Camp erhalten Sie außerdem Antworten auf die folgenden Fragen:

- ❁ Wie gehe ich mit Grenzüberschreitungen um?
- ❁ Wie kann ich mich durchsetzen, ohne selbst Grenzen zu überschreiten?
- ❁ Wie gelingt es mir besser mit Kritik oder Vorwürfen umzugehen?
- ❁ Wie gelingt es mit, mit einem Thema in Führung zu gehen?



Inhalte des Boot Camps zur Stärkung der Resilienz

Eine ausgeprägte Stress-Resilienz geht einher mit einer verfeinerten Kommunikations-Fähigkeit. Am ersten Tag des Boot Camps widmen wir uns den Grundlagen der psychischen Widerstandskraft. Am zweiten Tag wenden wir dieses Wissen in Übungen auf die Kommunikation an.

Aus unserem Boot Camp nehmen Sie mit:

- ❁ Wertvolle Erkenntnisse über sich selbst.
- ❁ Wissen über Ihre inneren Muster, und wie Sie diese überwinden.
- ❁ Nachhaltigen Zugang zum Kraft-Quell Ihrer Lebensvision.
- ❁ Übungen, die Sie jederzeit wiederholen können.

Der Konkrete Nutzen unseres Boot Camps:

- ❁ Sie sind fokussierter.
- ❁ Ihre Stress-Resilienz nimmt zu.
- ❁ Berufliche Prozesse verlaufen effektiver – auch, weil ihre inneren Widerstände schwinden.
- ❁ Sie bewältigen Managementaufgaben leichter, schneller und erfolgreicher.
- ❁ In der Familie erleben Sie weniger Konflikte, unvermeidbare bewältigen Sie gelassener.
- ❁ Ihre Vitalität und Gesundheit verbessern sich.

Das Boot Camp umfasst drei Tage von Freitag bis Sonntag.

Tag 1: Resilienz stärken

- ❁ Grundlagen über die Komplexität der vernetzten Wahrnehmungsbegabung und Hochsensibilität.
- ❁ Der innere Saboteur und ein tieferer Blick auf Stress-Resilienz.
- ❁ Unterschiede von Erfahrungswissen und intuitivem Wissen.
- ❁ Einfluss von Lebensvision (Drivers) und Lebensdrama (Barriers) auf unser Handeln.
- ❁ Der innere Beobachter als innerer Steuerungsmechanismus.
- ❁ Regulationsmöglichkeiten des Autonomen Nervensystem.
- ❁ Der „For better and for worse“-Effect.
- ❁ Die Bedeutung von innerer Kohärenz und Stimmigkeit.
- ❁ Wie Cortisol vs. Oxytocin unser Handeln beeinflusst.
- ❁ Veränderung der Resilienz im Kontakt mit anderen Menschen.
- ❁ Übungen zur Selbsterfahrung.
- ❁ Achtsamkeits- und Körperübungen.



Tag 2: Kommunikation schärfen

- ❖ Achtsamkeit im Dialog als Grundlage der Kommunikation.
- ❖ Im empathischen Kontakt bleiben – auch wenn es „eng“ wird.
- ❖ Innere Stimmigkeit und wann sie auftritt.
- ❖ Der innere Beobachter in kritischen Situationen.

- ❖ Mit inneren Spannungen umgehen lernen.
- ❖ Unterschiedliche Kommunikations-Szenarien.

Tag 3: Feuertaufe

- ❖ Intensivübung zu den Kommunikations-Szenarien.
- ❖ Präsentation der persönlichen Lösungsansätze zur Resilienz-Steigerung.
- ❖ Einladung in die Master Class.
- ❖ Teilnahmebescheinigung und Abschluss des Wochenendes.

Warum mein Boot Camp Ihre Resilienz stärkt

Hochsensible Menschen sind vielfältig herausgefordert: Ihr Nervensystem ist schnell übererregt, ihre Wahrnehmungsfähigkeit sehr hoch und das von ihnen Erlebte klingt deutlich länger in ihnen nach. Das führt häufig zu einer Deregulation des Nervensystems. Und die führt womöglich, ob im Business-Kontext oder in der privaten Lebenswelt, zu unnötigen Konflikten, mangelnder Leistungsfähigkeit und schließlich zu Erkrankungen. Dabei reicht das Spektrum von Burnout und Depression bis hin zu körperlichen Symptomen aufgrund eines geschwächten Immunsystems.

Diese Belastungsmuster gilt es zu verwandeln: Hin zu mehr innerer Ruhe, die durch eine gestärkte Stress-Resilienz erzeugt und erhalten wird. Und weil jeder nachhaltige Wandel tief in unserem Inneren beginnt, nehmen wir diese Perspektive auch für das Boot Camp ein.

Denn wenn Hochsensible ihr Verhalten nicht um Strategien erweitert, mit denen sie zu einer neuen inneren Balance gelangen, kann sich eine permanente Überregung des Nervensystem auch chronifizieren: Eines Tages lässt es sich überhaupt nicht mehr regulieren. Spätestens jetzt kommt es zu den oben genannten Effekten.



Abschottung ist eine Schein-Strategie – die gar nicht nötig ist

Als eher unbewusst angewandte Schein-Strategie versuchen Hochsensible, sich von den Aufgaben und dem äußeren Informationsfluss abzuschotten. Doch das gelingt kaum bis gar nicht. Auch ein Rückzug von den täglichen Aufgaben ist keine Option. Vor allem, wenn die ausgeübte Tätigkeit erfüllend und das damit erzielte Einkommen unverzichtbar ist.

Abschotten und Rückzug sind auch gar nicht nötig. Schließlich gibt es tatsächlich wirksame Strategien, mit denen hochsensible Menschen die alltäglichen Herausforderungen besser bewältigen – und dann viel Freude, Energie und Leistungsfähigkeit erleben. Dafür ist ein Aspekt wesentlich: Resilienz kommt von Innen. Denn nicht allein die Flut der Außenreize überfordert das hochsensible Nervensystem. Entscheidend ist vielmehr, wie unser Nervensystem auf diese Informationen reagiert. Und das lässt sich positiv beeinflussen. Daran arbeiten wir in diesem Boot Camp.

Das Gefühl innerer Stimmigkeit führt zu Stress-Resilienz

So ein souveränes Konflikt-Management fußt auf einem wahrhaftigen und gefestigten Gefühl innerer Stimmigkeit. Und führt aus diesem tief empfundenen Gefühl heraus zu einer guten inneren Balance, somit zu einer stabilen Stress-Resilienz und daher zu einer starken Leistungsfähigkeit sowie Gesundheit.

Je tiefer Hochsensible ihre wertvolle Begabung in all ihren Facetten ausloten, desto mehr entdecken sie dieses zunehmende Gefühl innerer Stimmigkeit. Jetzt können sie alle Aspekte einer momentan erlebten Situation wahrnehmen als handelbar, integriert, zielführend – und daher eben als stimmig. In vielen Situationen entsteht sogar ein Gefühl von „Unbesiegbarekeit“.

Auch gewinnt die Kommunikation von hochsensiblen Akteuren jetzt an Klarheit. Sie können sich ihrem Gegenüber begeisternd mitteilen und werden so zu einem akzeptierten, weil überzeugenden „Anführer“,

Innerer Wandel ist unausweichlich

Eine ausgeprägte Stress-Resilienz und die Wahrnehmung einer tiefgreifenden inneren Stimmigkeit setzen inneren Wandel voraus. Veränderungen im außen führen – wenn überhaupt – nur zu begrenzten Erfolgen.

Um zu erkennen, wie das hochsensible Nervensystem auf Informationen reagiert, trainieren wir im Boot Camp diese Wahrnehmung:

- ✿ Zu welchen Emotionen und Gedanken führen die gerade aufgenommenen Informationen?
- ✿ Löst diese Reaktion in mir ein automatisches Verhaltens-Muster aus?
- ✿ Wie beeinflusst das meine Fähigkeit, in Kontakt mit den Menschen um mich herum zu bleiben?



Sehr wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass es Automatismen in Ihnen gibt. Folglich geht es darum, Strategien zu erlernen, mit denen der Rückzugs-Impuls überwunden wird. Dafür gilt es, Antworten auf diese Fragen kennen zu lernen:

- ❁ Wie kann ich meinen Standpunkt verdeutlichen, ohne die Grenzen anderer zu überschreiten?
- ❁ Wie kann ich wirksamer mit Grenzüberschreitungen anderer umgehen?
- ❁ Was hat bisher die Automatismen ausgelöst – und wie kann ich sie stoppen?

Alte innere Konflikte führen zu automatischem Handeln

Grundsätzlich gilt: Es sind alte innere Konflikte, die zu diesen Automatismen führen. Je mehr Informationen uns den Tag über erreichen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass einer dieser Konflikte angestoßen wird. Und diese Trigger aktivieren erneut die damit verbundenen Körpergefühle, Emotionen, Gedanken – auch das Gefühl spiritueller Verbundenheit schwindet.

Werden wir getriggert und die Automatismen setzen ein, handeln wir eher schematisch entsprechend der von außen an uns gestellten Anforderungen – und nicht entsprechend unserer wirklichen Lebens-Intention. Dieses Verhalten schwächt uns immer wieder aufs Neue.

Doch sobald wir es schaffen, die inneren Konflikte zu vermindern oder sogar aufzulösen, erzeugen wir in uns ein Gefühl innerer Stimmigkeit. Damit überwinden wir die Automatismen und erlangen eine zunehmend anwachsende Resilienz.

Nun belasten uns die vielfältigen Aufgaben und Ereignisse des Alltags deutlich spürbar weniger. Zudem finden wir einen guten Umgang damit, können uns strukturierter organisieren und managen: alles gelingt uns besser. Es entsteht eine neue Form von Effektivität und Produktivität.

Daher: Begeben Sie sich bitte auf diesen Weg der inneren Klärung. Sollte schon lange eine Stimme in Ihnen ausrufen „So geht es mit meinem Leben nicht mehr weiter!“, um gleich hinzuzufügen „Aber ich habe doch schon so viel für mich getan! Jetzt müssen sich die, der und das ändern!“ – dann werden Sie nicht vorankommen. Weil tief in Ihnen noch etwas lauert, das Sie weiterhin ausbremst – und bislang noch nicht berührt wurde

Kampf der Giganten: Lebensdrama vs. Lebensvision

Das Lauernde sind „Saboteure“ in Ihrer Innenwelt. Also innere Stimmen, die aufgrund früherer Erlebnisse – beispielsweise von Konflikt und Ablehnung – entstanden sind. Dieses alte Lebensdrama führt zu einem schwelenden Konflikt. Der verhindert Ihre wachsende Stress-Resilienz und damit Ihre Chancen, Ihrer eigentlich sehr präsenten und schönen Lebensvision erfolgreich folgen zu können. Diesen Konflikt gilt es mittels Selbstreflexion zu klären. Daher erarbeiten wir im Einzelcoaching vor Beginn des Boot Camps Ihr Lebensdrama und Ihre Lebensvision.



Die größten Stressauslöser für Wahrnehmungsbegabte sind:

- ❁ Themen des Lebensdramas werden getriggert.
- ❁ Grenzüberschreitungen durch andere.
- ❁ Das Gefühl, etwas falsch zu machen.
- ❁ Furcht davor, der eigenen neuartigen Idee könne niemand folgen.
- ❁ Zu glauben, sich „verbiegen“ zu müssen, um dazu zu gehören.
- ❁ Keine klaren Worte finden und inhaltlich nicht auf den Punkt zu kommen.
- ❁ Die Wahrnehmung, nicht verstanden und gesehen zu werden.
- ❁ Keinen empathischen Kontakt fühlen zu können.
- ❁ Krisen als nicht bewältigbar wahrzunehmen.
- ❁ Mangelnde Fähigkeit, Unveränderbares nicht akzeptieren und stehen lassen zu können.
- ❁ Lästern, bewerten, urteilen, sich aufregen über andere und sich selbst.
- ❁ Ständiges Interpretieren von erlebten Situationen.
- ❁ ...

Wer in diesem Boot Camp lernt, mit diesen Stressoren anders umzugehen, erlangt zunehmend mehr physische und psychische Widerstandskraft. Und gerade Hochsensible benötigen lediglich einige gezielte Hinweise – und schon verwenden sie die wertvollen Tools, die sie bereits in sich tragen: für das eigene und das Vorankommen anderer.

Wenn die Sonne innerer Freiheit aufsteigt

Allerdings mag jetzt eine dieser Stimmen in Ihnen warnen: „Ohhh, das hört sich aber nach einem harten Weg an. Das sollte ich lieber sein lassen!“ Ja, es ist ein Weg, der durchaus intensiv sein kann. Doch sobald er gegangen ist, steigt am Horizont die Sonne innerer Freiheit auf.

Und darauf können Sie vertrauen: Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Hochsensiblen führe ich auch Sie auf dem Weg hin zu Ihrer gelebten Wahrnehmung von wachsender kraftvoller Resilienz und Stimmigkeit so: liebevoll, mit viel Humor und wirklich sicher.

Nutzen Sie dann endlich eine sich nach und nach in Ihnen verankernde neue innere Balance, um mit größerer Klarheit für Ihre Ziele einzutreten und mit Ihrer Empathie zu überzeugen.



Resilienz entsteht, sobald es Ihnen gelingt:

- ❁ In einem guten Kontakt mit sich selbst zu sein.
- ❁ Die Aufmerksamkeit bei sich selbst zu belassen und nicht zum anderen überzugehen.
- ❁ Aus der Brille der Lebensvision statt des Lebensdramas auf die Ereignisse zu schauen.
- ❁ Den inneren Beobachter geschult und aktiviert zu haben.
- ❁ Einen freundlichen und liebevollen Blick auf sich selbst zu haben.
- ❁ Eine innere Haltung zu entwickeln, mit der Sie im Gegenüber immer eine positive Absicht sehen.
- ❁ Das Gefühl von Stimmigkeit entstehen zu lassen und zu erhalten.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Dieses Boot Camp dient nicht der therapeutischen Selbsterfahrung. Daher sollten persönliche Klärungsprozesse bereits erfolgt sein oder andernorts in entsprechender Begleitung bearbeitet werden.

Dieses Boot Camp ersetzt keine Psychotherapie. Sollten Sie den Bedarf nach einer therapeutischen Begleitung wahrnehmen, bemühen Sie sich bitte zuerst darum. Sobald Sie auf diesem Weg mehr Klarheit über sich gewonnen haben, begrüße ich Sie sehr gern in diesem Boot Camp.

Ausgeprägte Wahrnehmung und Empathie-Fähigkeit

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer werden Sie die in diesem Boot Camp vermittelten Prinzipien bestens anwenden können, wenn sie über ein grundlegendes Interesse an und Verständnis für ganzheitliche Zusammenhänge haben. Ebenso sollten Sie bereits Bewusstheit erlangt haben über Ihren Umgang mit Ihrer Empathie- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Um Missverständnissen vorzubeugen und ein Gefühl füreinander zu bekommen, führen Sie vor Ihrer Anmeldung zu diesem Seminar mit mir, Christian Schneider, ein Kennenlern-Gespräch. Bitte vereinbaren Sie dafür Ihren Termin.



Organisatorisches, Dauer & Kosten

Weiterbildungsleitung ist Christian Schneider

Kosten

Ihre Investition für das „Bootcamp: Resilienz für Hochsensible“ beträgt 590,00 € inkl. MwSt. pro Person.

Hinzu kommen zwei Stunden Einzelcoaching mit Christian Schneider zur Erarbeitung des persönlichen Lebensdramas und der Lebensvision zu einmalig 260,00 € inkl. MwSt. pro Person. Dieser Betrag entfällt, wenn Lebensdrama und Lebensvision in der Vergangenheit mit Christian Schneider schon erarbeitet worden sind.

Die Gebühren für Seminare, Trainings und Weiterbildungen werden mit der Anmeldung in Rechnung gestellt. Mit dem Ausgleich des Rechnungsbetrags ist der Teilnehmerplatz fest gebucht.

Seminarversicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung, falls Sie aus unvorhersehbaren Gründen nicht an der Ausbildung teilnehmen können.

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl der Weiterbildung ist begrenzt. Frühes Anmelden lohnt sich. Weiter Informationen und Anmeldung unter:

04183 – 79 19 06 oder info@wandelpioniere.de

Seminarzeiten

Freitag	11:00 – 18:00 Uhr
Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 – 14:00 Uhr

Veranstalter und Veranstaltungsort

Die einzelnen Module können je nach Einschränkungen durch die Behörden entweder online, hybrid oder präsent (vor Ort) durchgeführt werden. Siehe auch AGBs. Bei einer hybriden oder präsenten Durchführung wird der Veranstaltungsort rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Inhalte können noch bis kurz vor Beginn der Ausbildung angepasst werden.



Veranstaltungsort im Fall einer Hybrid- oder Präsenzveranstaltung

Aurum Cordis, Seminarraum I, Stader Straße 32, D-21614 Buxtehude (30 km südwestlich von Hamburg)

- ❄ Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zum Schreiben mitbringen!
- ❄ Wasser, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck sind im Seminarpreis enthalten.
- ❄ Warme Mahlzeiten sind im Seminarpreis nicht enthalten.

Widerrufsbelehrung & AGBs

Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen schriftlich widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit dem Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Er ist zu richten an:

Wandelpioniere, Wiesenweg 2, 21266 Jesteburg oder per E-Mail: info@wandelpioniere.de.

Nach Ablauf dieser Frist ist ein Widerruf nicht mehr möglich.
Es gelten die AGB von Wandelpioniere.



Wandelpioniere

Wandelpioniere

Dipl.-Ing. Christian Schneider
Integrales Coaching & Seminare für Hochsensible
Wiesenweg 2 | D-21266 Jesteburg

Telefon: +49 (0)4183 – 791906
E-Mail: info@wandelpioniere.de