


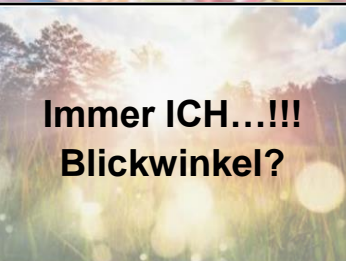


Motivation	Mögliche Ziele	«Schlüssel» Methoden
 <p><b>Du bist richtig und wichtige genau so, wie du bist!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frei-Sein ohne Maske ohne Forderungen und spüren was wirklich zählt</li> <li>- Es gibt nur «richtig» kein «noch mehr besser»</li> <li>- Was will dein inneres und wie kommst Du mit eigenen Kräften dahin?</li> <li>- Wege finden neben Druck und Erwartungen zu Dir selbst</li> <li>- Deine Stimme zählt und wir verschaffen Dir Gehör!</li> <li>- Es ist Dein Weg – also kann Dich niemand überholen...</li> </ul> <p>Mathe ist ein Arschloch? Der andere ein Idiot? Mein Vater arbeitet lieber? Meine Mutter ist handysüchtig? Meine Schwester eine Ausserirdische? Ich kann nicht glauben dass...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Basis bestehender Denk- und Verhaltensmuster das Bewegungsgesetz aufzeigen (Lernstress/Aggressionen/Nervosität/ Rückzug/Grenzüberschreitungen...)</li> <li>- Einbezug soziales Umfeld (Freunde)</li> <li>- Einführung Familienrat</li> <li>- Übungen für Unterwegs; zur Stärkung des inneren Mutes</li> <li>- ERMUTIGUNG – STÄRKEN stärken, Zuhören, Zeit nehmen und geben...</li> <li>- Kreativ-Raum, Wald-Experiment</li> </ul>
 <p><b>Wieviel «wert» fühl ich mich - wirklich?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Alltag Freiräume finden für Spass</li> <li>- Aktiviere Deinen inneren Schatz: Schenk uns Deine Farben und Dein Lächeln</li> <li>- Einstehen für Deine Werte</li> <li>- Selbstwert fängt bei Dir an – Du bist so genial einzigartig!!!</li> <li>- Lass Dein inneres Kind am Leben! Spass hört niemals auf... weder beim Lernen oder beim Sport! <b>«Wenn nicht jetzt, wann dann?»</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärken finden und Stärken!</li> <li>- Spiegelneurose beim Spielen</li> <li>- Persönlichkeitsentwicklung</li> <li>- Energie-Arbeit von Kopf bis Fuss und darüber hinaus</li> </ul>
 <p><b>ICH kann es!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Du kannst es schaffen...! «Ja, aber» ist ein Spielverderber...!</li> <li>- Blockaden lösen zu mehr «Lust» und Zeit für dich...</li> <li>- Leben heisst Abenteuer – nur du hast den Schlüssel in der Hand!</li> <li>- Ziele erreichen mit der «inneren Belohnung»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Träume, Ziele neu entdecken und wie ein Schmetterling ent-falten...</li> <li>- Körperwahrnehmung stärken – ohne Medikamente</li> <li>- Üben, üben, üben – zusammen geht es besser!</li> </ul>
 <p><b>Immer ICH...!!! Blickwinkel?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Du darfst «anders» sein!</li> <li>- Du kannst nur deinen Blickwinkel ändern...</li> <li>- Was tust du, um dazu zu gehören?</li> <li>- Lernen und Üben von Strategien zum «ich bin ok – du bist ok»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir sehen gemeinsam hin und nicht weg!</li> <li>- Gefühlsschlüssel und Energie-Arbeit</li> <li>- Gleichwertigkeits-Übungen</li> <li>- Körperarbeit mit persönlichen Workouts</li> </ul>