

Die Kraft der 3 G

Wie das Verständnis von
Grundbedürfnissen, Glaubenssätzen und Gewohnheiten
dauerhaft unser Leben erleichtern kann

Mut. Machen.

©EH. 2024

Inhalte & Ziel

Was sind Grundbedürfnisse?

Definition und Modelle

Welche Grundbedürfnisse habe ich und wie kommen sie in Balance?

Was sind Glaubenssätze?

Definition und Herkunft

Welchen limitierenden Glaubenssatz habe ich und wie kann ich ihn auflösen?

Was sind Gewohnheiten?

Definition und Forschung

Welche Gewohnheiten habe ich und wie kann ich gute Gewohnheiten etablieren?

Ablauf & Technik

In einer Mischung aus theoretischen Grundlagen, Erfahrungsaustausch und Übungen nähern wir uns den jeweiligen Themen in einer Kurseinheit. Eine eigenständige Aufgabe kann bis zur nächsten Einheit bearbeitet werden, die Besprechung erfolgt auf freiwilliger Basis zu Beginn der darauffolgenden Einheit.

Jede Einheit wird begleitet von einem Handout und einem Aufgabenblatt.

Der Kurs ist ein reiner Online-Kurs via Zoom, d.h. du hast eine (gute) Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung. Gerne können wir deine Technik vor Kursbeginn testen.

Zeit & Datum

Insgesamt besteht der Kurs aus sechs (6) Einheiten mit jeweils 90 Minuten Dauer. Somit hat der Kurs eine Gesamtlänge von 540 Minuten.

Die Einheiten finden wöchentlich statt. Die nächsten Termine sind:

MONTAG, 18:00 - 19:30 Uhr

15.04.2024

22.04.2024

29.04.2024

06.05.2024

13.05.2024

20.05.2024

DIENSTAG, 18:00 - 19:30 Uhr

28.05.2024

04.06.2024

11.06.2024

18.06.2024

25.06.2024

02.07.2024

Kosten & Rahmen

189,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer, zahlbar vor Kursbeginn. Nach Zahlungseingang erfolgt eine Bestätigung sowie die Zusendung der Einwahldaten zum Kurs.

Die Mindestteilnehmendenzahl ist sechs Personen, die Maximalteilnehmerzahl acht Personen. Sollte im Laufe des Kurses die Mindestteilnehmerzahl bei einer Einheit unterschritten werden, findet die Einheit dennoch statt. Eine monetäre Erstattung bei Nichtteilnahme erfolgt nicht, ein Nachholen ist auf Rücksprache möglich. Das Handout und die Aufgaben werden zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung & Hinweise

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir werden ein (kostenfreies) Kennenlern-Gespräch führen, damit wir gemeinsam entscheiden können, dass der Kurs wirklich zu dir passt. Außerdem kann ich so gewährleisten, dass die Gruppe gut zusammengestellt wird. Buche dir das kostenfreie, 15minütige Kennenlern-Gespräch direkt hier: <https://calendly.com/elkeheinemann/kennenlerngesprach-fur-die-kraft-der-3-g>

Die einzigen, aber wesentlichen persönliche Voraussetzungen, die du mitbringen solltest: den Willen, etwas zu verändern (=Arbeit!), den Mut, etwas tiefer in sich hineinzuschauen und die Bereitschaft, sich selbst und anderen gegenüber in einem geschützten und wohlwollenden Rahmen zu öffnen.

Bei Fragen bin ich jederzeit ansprechbar, einfach melden, wenn unklar ist, ob der Kurs zu dir passt, du Terminherausforderungen oder weitere Fragen hast. Dafür bin ich da.

Ich freue mich auf dich!

Das sagen Teilnehmende:

Du hast es mir leicht gemacht, in das Thema einzusteigen.

Der Kurs hat mir sehr gut gefallen, dein Fachwissen, Deine Anleitung und Begleitung durch den Kurs war sehr angenehm.

Dein Kurs hat meine Erwartungen voll erfüllt. Eine ganz konkrete Lebensverbesserung ist noch nicht abgeschlossen, aber einige Gedankenanstöße und Techniken, die ich mitnehmen konnte, werden durchaus noch dazu führen.

Die richtige Mischung aus Ernst und Humor haben mir sehr gutgetan.

Für mich persönlich gab es die ein oder andere Übung, die wieder in den Vordergrund getreten ist und die neuen Übungen/Themen waren für mich eine gute Ergänzung.

Der Stundenaufbau, wie du uns das erklärt hast und den Anteil der Übungen fand ich für 1,5 Stunden sehr angemessen und mit den Unterlagen konnte man im Nachgang noch einmal nachlesen und die Erkenntnisse vertiefen.

Wir wurden in unseren Emotionen nicht alleine gelassen und alles durfte sein.