



## wingwave®-Coaching - Workshop „Helden, Idole und Mentoren“ \* Die eigenen Ressourcen mithilfe imaginärer Persönlichkeiten stärken \*

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit dem Thema **Helden, Idole und Mentoren** beschäftigen. Alle diese **Vorbilder** und **Leitfiguren** können tatsächlich existieren oder fiktive, literarische Personen sein. Es ist egal, ob sie uns persönlich bekannt sind oder ob wir sie aus den Medien, wie Funk und Fernsehen kennen. Es können Stars aus Film, Sport oder Musik oder auch Comic-Helden sein - wichtig ist, dass sie in ihrer Rolle mit Ihren **Fähigkeiten** und **Talenten** als Vorbild oder Idol dienen. Ein Vorbild besitzt besondere **Fähigkeiten** oder verkörpert eine **Haltung**, die wir bewundern und uns zu **Nutze machen** können. In der **Psychologie** wird dieses nacheifern „Lernen am Modell“ genannt. Als Kinder orientieren wir uns selbstverständlich an den Eltern. Im Laufe der Entwicklung und meist erst als Erwachsene beginnen wir zu reflektieren ob die **Fähigkeiten** und **Glaubenssätze** unserer Vorbilder noch erstrebenswert sind. Wir prüfen, ob wir diese weiter aufrecht erhalten wollen, oder wir uns „neue Idole“ suchen. Leitfiguren motivieren uns zu Handlungen. Sie können eine **Quelle der Inspiration** sein oder als **Mutmacher** dienen. Sie **(re)präsentieren** etwas, was wir gerne sein wollen, somit findet eine **positive Identifikation** statt. Wenn wir spezielle Leitfiguren uns gedanklich an die Seite stellen, können wir uns mit den **Ressourcen** dieser „**imaginären Persönlichkeiten**“ verbinden und aus ihnen **Kraft** schöpfen, wann immer wir es benötigen. Besonders hilfreich ist es, in **stressbelasteten** und **kritischen Lebenssituationen**, bei **persönlichen Krisen** und Umbruch-Phasen **innere Mentoren** zu Rate zu ziehen. Durch das gezielte Auslösen eines individuell gesetzten Ankers werden sie jederzeit erlebbar. Wenn wir erkennen, welches **Verhalten** in einer Situation möglich ist, desto größer wird unsere **Freiheit zu handeln**.

In diesem Workshop stelle ich „**zwei interessante Techniken**“ vor, wie „**imaginäre Persönlichkeitsanteile**“ wirkungsvoll im Therapie- und Coachingprozess genutzt werden können. Beide Techniken können mit **wingwave®** kombiniert werden. Sie werden im Plenum vorgestellt und danach in Zweiergruppen selbst angewendet und erprobt. Jeder Teilnehmer erhält ein **Kurz-Skript** in dem die Inhalte des Workshops und der Ablauf der beiden Methoden inhaltlich erklärt werden, damit sie auf Wunsch in der eigenen Praxis und in der Arbeit mit Klienten angewendet werden können.

**Voraussetzungen:** Berufliches oder persönliches Interesse am Thema.

**Datum:** Freitag, 22.06.2018  
**Uhrzeit:** 10.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** ZAH, Holterhöfe 15, 47877 Willich  
**Dozent:** Sandra Waldermann-Scherhak  
**Beitrag:** 130,- Euro (Mwst.-frei) inkl. Skript und Getränke

Bitte um rechtzeitige Anmeldung unter:

<http://www.wingwave-nrw.de/ausbildungen/workshops/helden-idole-mentoren/>