



Imaginatives überschreiben

So wie jede Pflanze und jeder Baum einen geeigneten Platz braucht zum Wachsen und Gedeihen, braucht dies auch ein Mensch für seine Entwicklung. Unglückliche Einflüsse und negative Erlebnisse zeigen sich in Form von Unzufriedenheit, fehlender Spontaneität, in chronischen Selbstzweifeln und Ängsten. Mit der Methode vom **imaginativen Überschreiben** werden belastende innere Bilder der Vergangenheit so verändert, dass wir leichter mit ihnen umgehen können. Damit Neues entstehen kann wie Freude, Mut, Selbstsicherheit, Liebe und Freiheit.

Ziele

- ✓ Erkennen von alten Verletzungen und nicht erfüllten Bedürfnissen
- ✓ Diese negativen Erfahrungen annehmen und zulassen
- ✓ Die Erinnerung so verändern, dass positiven Bildern Raum gegeben wird (imaginatives überschreiben)

Methoden

- ✓ Theorieinputs
- ✓ Intuitionstraining, Erinnerungen überschreiben
- ✓ Persönliche Notizen zur Vertiefung vom Prozess

Daten Dienstag-Vorabende 2025

18.3. | 1.4. | 15. April | 13. Mai 2025 von 18.00 bis 19.30

Max. 6 Teilnehmende

Anmeldung bei Helena Weingartner Brunner

Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin, Ausbildungen:
Erwachsenenbildung, Transaktionsanalyse und Systemische
Strukturaufstellung

Kosten

Fr. 180.- 4 Kurseinheiten

