

Wenn Perfektionismus Stress macht, wenn Schwäche lähmt.

Kursnummer 26Z182474

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Brigitte Schreiner

Kursentgelt 69,00 €

Überhöhte Ansprüche oder ein unterforderndes Selbstbild lösen auf verschiedenen Ebenen Stress in uns aus. Das „Perfekte“ wird dann schnell zur Angst vor dem Scheitern, das „Sichschwach-Fühlen“ blockiert die eigene Kompetenz ... beides bringt uns aus unserem persönlichen Stärke-Gleichgewicht und ist eine Form von Selbstsabotage.

Erst in einem bewussten und verantwortungsvollen Wahrnehmen der eigenen Person (inklusive aller Erwartungen und belastender Gefühle) zeigt sich der Weg zu unserer tatsächlichen Stärke und einer ausgewogenen Balance der Polaritäten in dieser durchaus herausfordernden Welt.

Seien Sie clever: Lernen Sie (mithilfe „alter Glaubenssätze“ und individuellem „brainstorming“) Ihr persönliches System zu durchschauen, und befreien Sie den Körper nachhaltig von selbstgelegten Fallen, Fehleinschätzungen und Störfeldern.

Mit einer äußerst effektiven „Klopftechnik“ (PEP® = sanftes Selbstbeklopfen bestimmter Körper-Punkte) lösen Sie direkt und spürbar alte Stressmuster und Glaubenssätze auf, die mitunter noch tief in unserem Körper liegen.

Die damit wiedergefundene emotionale und mentale Freiheit wirkt dann wie ein fruchtbarer Nährboden für unsere tatsächlich vorhandenen Stärken und Kompetenzen!

Dann werden wir nicht mehr von Perfektionismus oder Selbstzweifeln „regiert“, sondern wir agieren selbstwirksam und frei aus unserer ureigenen, stimmigen Echtheit heraus ... mit all unseren natürlichen Anlagen, Talenten, Stärken, sowie all unseren gesammelten Erfahrungen und Kompetenzen.

Der dreistufige Kurs bietet

- Zugang zur achtsamen Wahrnehmung des eigenen Systems, sowie zum Erlernen der selbstwirksam anwendbaren Klopftechnik PEP® (nach Dr. M. Bohne)
- Übungsanleitungen und Begleitung für emotionale und kognitive Stärkung (Kraftsätze & Visualisierungen, Flow-Phänomen)
- Verankerung und Stärkung der „neuen Selbsterfahrung“ durch vertiefende Kontaktaufnahme mit den drei Persönlichkeits-relevanten Kernbedürnissen „Autonomie, Beziehung und Sicherheit“ (Bauch, Herz, Kopf), unserem „perfekten“ inneren Dreierteam!

Das ist die natürliche Grundlage einer gesunden und stimmigen Selbstwirksamkeit.

Der Kurs ist nicht als therapeutische Arbeit zu verstehen, gibt aber auf eine respektvolle und „Neutralitäts-bewahrende“ Art Zugang zu einer möglichen, persönlichen Erkenntnis und spürbaren Veränderung.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.11.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

18.11.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

02.12.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)