

Aktuelle Angebote **Seminare/Vorträge**

für

Gesunde Gemeinde, kfb, KBW,
OrtsbäuerInnengruppen, ...



Praxis für system. Lebensberatung

Bettina Windischbauer

Rührndorf 29
4551 Ried im Traunkreis
(Bezirk Kirchdorf)

0699 / 81 88 31 79

praxis@natur-beratung.at

www.natur-beratung.at

Mai 2011

Entrümpel dein Leben

Sehr oft versuchen wir das Leben anderer zu entrümpeln. Dabei vergessen wir ganz den Blick auf unser eigenes Leben, auf unser eigenes Gerümpel zu richten.

Mit Gerümpel sind nicht wie üblich unsere materiellen Altlasten gemeint, sondern unser ganz persönlicher emotionaler Ballast, welcher uns meist über Jahre begleitet und uns immer wieder davon abbringt, unser Leben selbstbewusst so zu gestalten wie wir dies möchten.

Der Workshop „Entrümpel dein Leben“ bietet Gelegenheit einmal bewusst hinzusehen. Was steckt dahinter, dass es mir so schwer fällt meinen eigenen Ballast loszulassen?

Es geht aber nicht nur darum, was bzw. wie lasse ich los, sondern vor allem, was möchte ich stattdessen in mein Leben einladen.

Eine weitere zentrale Frage ist: Wer bzw. was raubt mir meine Energie? Wir kennen es alle - Situationen und Menschen die uns regelrecht die Energie entziehen. Wie muss ich demnach meinen Alltag gestalten, um wieder in meine ganze Kraft zu kommen?

Gemeinsam werden wir diesen und anderen Fragen nachgehen, ganz unter dem Motto:

„Wer loslässt hat die Hände frei.“

Auf der Suche nach dem Selbstwert

Sich selbst wert zu schätzen ist eine Eigenschaft, die vieles leicht macht im Leben. Manchmal scheint es aber als sei unser Selbstwert ganz tief vergraben.

Auch wenn wir oft nicht wissen wo er sich versteckt hält oder wie er sich anfühlt – er ist da, in uns und er wartet nur darauf entdeckt zu werden.

Lassen Sie sich darauf ein, sich einmal nur auf den Anteil in Ihnen zu konzentrieren, der Sie so mag wie sie sind.

Die Natur mit ihren kraftvollen Elementen wird Sie dabei unterstützen.

Auch selbstbewusste Menschen sind herzlich eingeladen!

AUS-Zeit in der NATUR

Wer loslässt hat die Hände frei

Wer loslässt hat nicht nur die Hände frei, sondern auch den Geist. Wer könnte uns dabei besser unterstützen als die Natur. Mit all ihren Elementen macht sie uns immer wieder darauf aufmerksam, dass alles dem steten Wandel unterliegt.

Wie ein Sprichwort von Richard Bach bereits sagt *„Was für die Raupe das Ende der Welt ist, nennt die/der Meister/in „Schmetterling“.*

Sich von Altem lösen macht frei. Ziel dieser AUS-Zeit in der NATUR ist es, wieder in Fluss zu kommen, sich frei zu machen von Altem, offen für Neues.

Gute und klare Beziehungen – von Generation zu Generation

Für ein gemeinschaftliches Miteinander zwischen den Generationen ist es unumgänglich Grenzen zu setzen – im privaten, wie im betrieblichen Bereich.

Fehlende bzw. nicht eingehaltene Grenzen sind häufig der Auslöser für verletzendende Konflikte.

Es erfordert Selbstbewusstsein und Konsequenz, seine Grenzen einzufordern und keine Grenzverletzungen zuzulassen.

Dieses Seminar bietet Jungbäuerinnen die Möglichkeit, sich im Kreise von Gleichgesinnten über die familiäre Situation auszutauschen, und die alltägliche Situation einmal aus einem anderen (neutraleren) Blickwinkel zu sehen. Verschiedene praktische Übungen sollen helfen, sich zuerst seiner eigenen Grenzen bewusster zu werden und Anregungen zu erhalten, seine Grenzen gegenüber anderen Familienmitgliedern selbstbewusster zu vertreten.

*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, soll es besser werden.“*

Mut zur Stärke – Mut zur Schwäche

Als (angehende) Bäuerin hat man es oft gar nicht so leicht. Von allen Seiten werden Erwartungen gestellt. Genügt es nicht schon, den eigenen Anforderungen gerecht zu werden?

Die Seminarreihe „Mut zur Stärke – Mut zur Schwäche“ soll Bäuerinnen einen Raum geben sich mit Gleichgesinnten über Aufbauendes, aber auch (Er)drückendes auszutauschen. Ist es mir erlaubt auch einmal schwach zu sein bzw. selbstbewusst meine Frau zu stellen? Wo gelingt es mir körperlich und seelisch aufzutanken?

Oft helfen auch persönliche Ressourcen (Personen) in Situationen, in denen man sich schwach und allein gelassen fühlt.

Unter anderen bietet das Seminar die Möglichkeit sich der Position im gegenwärtigen Familiensystem bewusst zu werden und das Gefühl zu stärken, diese gestalten zu können. Dies kann ein erster Schritt sein, die eigenen Bedürfnisse (vor anderen) leichter zuzulassen.

Gönne dir die Zeit, auf deine momentane Lebenssituation einmal genauer hinzusehen und die Frage zuzulassen, ob dein Leben so verläuft wie du es dir von Herzen wünschst.

„Am Anfang war der Gedanke ...

... und dann erst das Gefühl!“

Gefühle beeinflussen unser Leben, mehr als alles andere. Sie bestimmen über unser Wohlbefinden, als auch über unsere Unzufriedenheit.

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: Was habe ich kurz vorher gedacht, bevor ich dieses Gefühl hatte? Oder, was macht dieser Gedanke mit mir und meinem Körper?

Sich die Kraft der Gedanken bewusst zu machen, ist der erste Schritt seinen Problemen den Nährboden zu entziehen.

Das Rieder Frauencafé lädt dazu ein, in einem gemütlichen Rahmen einmal zu horchen, was es in Ihnen denkt.

Mein Platz – ein guter Platz

Wir sind immer ein Teil in einem System, z.B. unserer Herkunftsfamilie. Die unterschiedlichen Systeme prägen unser ganzes Leben. Wir haben aber die Möglichkeit frei zu entscheiden, Hinderndes loszulassen und nützliche Ressourcen weiter mit zu nehmen.

Sehr oft aber zweifeln wir daran uns frei entscheiden zu können. In diesem Seminar geht es darum, aus dem eigenen Platz in der (Herkunfts)familie einen guten Platz zu machen.

Du bist die Gestalterin deines Lebens

Wir glauben oft an den Irrtum, dass es die anderen sind, die uns in unserem Gestaltungsfreiraum einschränken. Meist sind es aber wir selber, die sich diesen Freiraum nicht erlauben. Aus schlechtem Gewissen oder aus Angst vor Zurückweisung.

Du hast die Möglichkeit dein Leben zu gestalten. Denn, so wie der Ursprung jedes Problems in uns liegt, so liegen auch die Lösungen in uns.

Dieser Abend soll Mut und Vorfreude machen, seinen Gestaltungsspielraum zu vergrößern.

„Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss glücklich zu sein!“

Die Kraft der AhnInnen

... Bewusstmachen ungenutzter Ressourcen für den Alltag

„Dein Wachsen, Werden und Sein ist unmittelbar mit deinen Wurzeln verbunden“

Wir übernehmen von unseren Vorfahren – unseren Eltern, Großeltern, Urgroßeltern, ... mehr als wir er-ahnen: konkrete Handlungsmuster, innere Glaubenssätze, Strategien zur Alltagsbewältigung, etc.

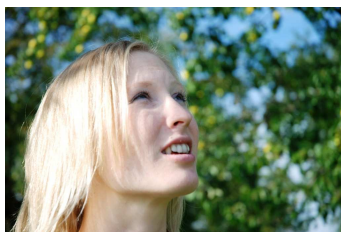
Meist sehen wir nur das, was uns daran hindert, uns frei zu fühlen, frei, unsere eigene Identität zu leben.

Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit einmal nur dem „Kraftvollen“, das Sie von Ihren Ahnen erhalten. Im Kreis von Frauen haben Sie die Möglichkeit, sich auf die Suche nach einer Kraftquelle in Ihnen zu machen, die von Ihren weiblichen und männlichen Vorfahren genährt wird. Lernen Sie, wie Sie diese besondere Ressource in Ihrem Alltag nützen können – für Situationen, in denen Ihnen zum Beispiel der Mut fehlt, Sie sich allein gelassen fühlen oder Sie vor einer Entscheidung stehen.

Mein Angebot:

- **Systemische Einzelberatung, Rituale, Prozessbegleitung** (in der Natur): bei Beziehungs- und Familienproblemen, Lebensübergängen, Entscheidungsfindung, Lebens(um)orientierung, der Suche nach der eigenen Kraftquelle, ...
- **Familien- und Strukturaufstellungen** (in der Natur) – Einzel, Gruppe
- Schwerpunkt: **Beratung von Bäuerinnen**
- **Seminare, Vorträge**

Zu meiner Person:



Bettina Windischbauer

Dipl. Lebensberaterin, (Familien-)Aufstellungsleiterin, Seminarleiterin, Bäuerin, Mutter

Rührndorf 29, 4551 Ried im Traunkreis
praxis@natur-beratung.at, www.natur-beratung.at
0699/81883179