



COACHING2BE

Vielfalt. Chancen. Entwicklung.

CoachingHapp: Facetten der Scham verstehen und an Charme gewinnen

Sich zu schämen fühlt sich unangenehm an und davon überrascht zu werden, erst Recht. Denn der Schamaffekt entzieht uns - akut oder im Dauermodus - Ausdruckskraft, Denkfähigkeit und spontanes Handeln. Er zwingt uns quasi, eine Differenz im Erleben anzuerkennen und sie auf uns zu beziehen. Scham zählt zu den "negativen", also bremsenden Affekten und wird oft so schnell abgewehrt und auf andere Menschen oder andere Gefühle übertragen, dass der ursprüngliche Konflikt nicht mehr zugänglich ist. Dabei ist Scham ein wertvolles Struktur- und Unterscheidungswerkzeug aus den Werkstätten der Evolution und der sozialen Umwelt. Könnte es uns da nicht sogar helfen, in unserer veränderungsbeschleunigten Zeit unseren ‚wesen’lichen Bedürfnissen wieder mehr Beachtung zu schenken?

Weshalb dieses Thema für Coachs°? Scham reguliert gerade dort Grenzen und bewahrt Verletzliches, wo Veränderung besonders ersehnt wird. Hier geht es um das, was uns wirklich am Herzen liegt, um die ganze Person, um ihr Eingebundensein. Schamvoll sein heißt, sich der verletzlichen Seite der Veränderung zu öffnen und sie als Ressource zu erwägen, ohne daran zu zerren.

CoachingHapp-Inhalt:

- Wo und wie begegnet uns Scham, womit hat sie Ähnlichkeit?
- Was passiert, wenn Scham nicht bewusst gemacht oder geäußert werden kann/darf?
- Wie könnte ein alternativer Umgang mit Scham aussehen?
- Wie hilft dieser beim Umgang mit Fehlern, Unsicherheit, Komplexität und Innovation?

CoachingHapp-Ziel: Sie können Scham erkennen, benennen und kennen ihre Tücken und Vorzüge - beispielhaft aus Ihrem eigenen Lebensumfeld, wie auch in dem Kontakt mit Ihren Klienten. Sie bekommen im Austausch mit den TeilnehmerInnen Lust, dem „heimlichen Gefühl“ einen neuen Stellenwert in Ihren Beobachtungen und Gesprächen zu geben.

Leitung: Barbara Schlagenhaut, Coach, Atemtherapeutin, Dipl. Betriebswirtin (BA), www.coaching2be.de

Rahmen und Leistungen: Methodik: Vortrag, Einzelübungen, Kleingruppenarbeit. Unterlagen: Handouts und Checkliste.
Zielgruppe: Coachs, Berater, Trainer, Therapeuten, Begleiter und alle Menschen, die mit Menschen arbeiten.

Investition: Sie geben, was es Ihnen wert ist (gg. Quittung).
Termin: 23.09.2014, 19:00-21:30 Uhr; Häppchen ab 18:30 Uhr
Ort: Geisenhausenerstr. 28; 81379 München

Anmeldungen per Mail an: bs@coaching2be.de
Bei Rückfragen: 089 74889797, 0160 96210008

Ich freue mich über Ihre Teilnahme und Empfehlung.

Herzlichen Dank,

Barbara Schlagenhaut

* **CoachingHapps** sind leicht verdauliche, erlebnisreiche Bildungshäppchen und inspirierende Happenings für achtsame und kreative Coachs°, denen Selbstfürsorge und erfüllende Kontakte wichtig sind und die sich mit allen Sinnen, voller Elan einbringen wollen. Mindestens drei Mal jährlich, in 1,5 Stunden bis 1,5 Tagen können Theorien, Methoden, Einsichten, Hypothesen gekostet, erfahren und überprüft werden.

° EntwicklungsbegleiterInnen von Menschen und Organisationen, allen voran Coachs und BeraterInnen.

COACHING2BE • Barbara Schlagenhaut • Coach, Atemtherapeutin, Dipl.-Betriebswirtin (BA)

Geisenhausenerstr. 28 • 81379 München • Tel. 089 748897 97 • Fax 089 748897 61
bs@coaching2be.de • www.coaching2be.de

Bankverbindung: GLS-Bank • BLZ 430 609 67 • Konto 8 21 05 76 00 • IBAN DE67430609678210157600
BIC GENODEM1GLS • Steuernr. 148/112/21112