

Täglich geraten wir in Situationen, in denen unser Alarmsystem aktiviert wird. Ob durch direkte An- und Untergriffe wie unqualifizierte Kritik, Ironie und Sarkasmus, Vorwürfe und Schuldzuweisungen, Lügen, Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit, Schlamperei - immer sind wir gefordert, unser ICH zu verteidigen – manchmal sogar vor unseren Selbstangriffen.

**Worum es geht ...**

Wenn Sie Ihr Leben und Ihr Erleben selbst in die Hand nehmen wollen, dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Sie finden hier Wege, wie Sie mit Stimmungsräubern und mit unlauteren Angriffen gegen Ihre Person eloquent umgehen können und stärken so Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen ähnlich einem persönlichen Schutzschild.

**Zielgruppe:** Menschen, die sich emotional stärken wollen

## Zielsetzung

Mentale Strategien und emotionale Schutzmechanismen zeigen uns in diesen 2 Tagen auf, wie wir uns vor emotionalen Fallen und Angriffen im Berufsalltag schützen können, unsere Widerstandskraft aufbauen und daher wieder kraftvoll und konstruktiv agieren.

## Seminarinhalte

- Neurobiologische Funktion des Verteidigungsmodus
- Anlässe & Ursachen - (m)eine IST-Analyse
- Arten emotionaler Angriffe
- Wirkungen im Innen und Außen
- Mein Frühwarn-System
- Methoden Emotionaler Selbstverteidigung
- Emotionen in Angriff nehmen – vom Affekt zur Selbstregulation:  
> mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Gewalt und Aggression
- Umgang mit Fremddattacken
- Umgang mit Selbstschädigung
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Entspannungs- und Stärkungsübungen
- Umsetzungsstrategien für den Alltag
- **Modul Körperaktive Selbstverteidigung:**



Unter der Anleitung von Andreas Leeb –  
Lehrtrainer WTU Wing Tsun –  
erlernen und üben die TeilnehmerInnen Möglichkeiten

- der Selbst-Behauptung
- des Selbst-Schutzes und
- der Selbst-Verteidigung

# Emotionale Selbst-Verteidigung

Die Kunst emotionaler Gestaltungsfähigkeit für sich zu nützen

## Methode

Durch einen zielgerichteten Medien- und Methodenwechsel werden die verschiedenen Lerngewohnheiten der Teilnehmer berücksichtigt. Soviel Theorie als nötig und so viel Praxis wie möglich: die vorgestellten Arbeitstechniken werden in praktischen Anwendungen (Selbsterfahrungslernen) verinnerlicht.

### Was es Ihnen bringt, Ihre emotionale Kompetenz zu entwickeln:

- Sie entdecken die Kraft der Emotionen für Ihre Selbst-behauptung zu nutzen.
- Sie lernen, die Aufmerksamkeit auf stärkende Stimmungen zu lenken.
- Sie lernen, eigene und fremde Emotionen zu steuern.
- Situationen mit negativen Emotionen werden aufgelöst und sie werden dadurch wieder konstruktiv handlungsfähig.
- Sie entdecken neue Lösungsansätze für scheinbar Unlösbares.
- Sie setzen neue Handlungsenergie bei sich und anderen frei.

## Organisatorisches

**Ort:** H\*\*\*\*, Großraum Linz, OÖ

**Termin:** 04.-05.Feb.2021

**Teilnehmer :** max. 10 Personen

### Ihre Kompetenzinvestition:

€ 680,- zzgl. MwSt, für Begleitperson nur € 580,- inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung exkl. Hotelleistung (EZ Basis VP)



**Frühbucher-Bonus:**  
bis  
31.10.20  
€ 50,-

Diese Veranstaltung ist **auch als firmeninternes Seminar buchbar!**

## Ihre Experten als Begleiter



**Mag. Dieter Vogel**



Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach und Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK, Vortragender

Seit über 25 Jahre als Trainer und Coach in der Wirtschaft tätig und mit dem Schwerpunkt Emotionale Gestaltungskompetenz im Organisationskontext.

*„Mit mir reden sie nicht nur über Emotionen, sondern gestalten diese!“*



**Andreas Leeb**

Lehrtrainer WTU Wing Tsun

*„Die beste Selbstverteidigung ist die, die man nicht braucht!“*