



Selbstbewusstseins-Training für Frauen

Autor/in: [Gesundheitstrainerin Angelika Ruppenthal](#)

Was ist Selbstbewusstseinstaining? Bei einem Selbstbewusstseinstaining geht es darum, etwas Verloren gegangenes wiederzufinden - Ihr Selbstbewusstsein! Mit Lust - endlich selbstbewusst. Ziel ist, die einzigartige Person, die in uns steckt, aufzuspüren und zur Entfaltung zu bringen. Mit viel Selbstvertrauen, Lust und Lebensfreude.

Wogegen hilft Selbstbewusstseinstaining? Minderwertigkeitsgefühle und ein angeschlagenes Selbstbewusstsein gehören zu den häufigsten "Frauenkrankheiten". Das führt häufig dazu, dass sich Frauen viel zu wenig zutrauen und nicht wagen, ihre Fähigkeiten und Talente zu entfalten.

Ablauf eines Selbstbewusstseinstainings In Rollenspielen, Übungen, Fantasie- und Entspannungsreisen lernen wir gemeinsam, uns selbst mit unseren Eigenarten wahr- und anzunehmen, die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu erkennen, danach zu handeln und unser Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Inhalte des Trainings Selbstbewusstseins-Training für Frauen Wie entstehen die Gefühle von Unwert und Unsicherheit? Wie finde ich meine Stärken und Fähigkeiten und wie kann ich ihnen vertrauen? Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen entwickeln „Ich weiss, was ich will“ - Visionen und neue Ziele „Sag was du willst und du bekommst was du möchtest.“ Typische Merkmale von Energiekillern, Miesmachern und chronischen Spielverderbern und wie sich frau vor ihnen schützt Von der Lust, mehr zu wagen - Grenzen erweitern Das Leben reich gestalten

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten