

Basis-Intensiv-Seminar

LebensFeuerKraftWerk®

Frequently Asked Questions (FAQs) – Häufig gestellte Fragen

1. Warum 8 Tage? Das ist ganz schön lange ...

- ✓ Um aus dem Alltag aussteigen zu können und für die optimale Wirksamkeit der Übungen brauchst Du mindestens 2 Tage.
- ✓ Und um alles zu integrieren und wieder nach Hause fahren zu können, haben wir den letzten Tag.
- ✓ Bleiben also noch 5 Tage übrig. Die sind notwendig für Deine theoretischen Inputs, die vielen praktischen Übungen und den Transfer.

2. Ist das Seminar überhaupt für mich geeignet?

- ✓ Das Basis-Intensiv-Seminar LebensFeuerKraftWerk ist besonders geeignet für Dich, wenn ...
 - ... Dein Feuer nicht (mehr) so brennt.
 - ... Du eine berufliche und / oder private Krise hast.
 - ... Du Dich privat oder beruflich neu orientierst.
 - ... Du wirksam einem Burnout vorbeugen magst.
 - ... Du mehr Selbstfürsorge nötig hast.
 - ... Du Deine Persönlichkeit weiterentwickeln willst.
 - ... Du Deine Führungsqualitäten weiterentwickeln willst.
 - ... Du aus dem Hamsterrad aussteigen möchtest.
 - ... Du eine Auszeit brauchst.

3. Ist das nicht alles Hokusfokus?

- ✓ Im Seminar werden Dir nur wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erfolgreiche Methoden erklärt.
- ✓ Diese übst Du dann intensiv, so dass die Theorien bei Dir nachhaltig hängen bleiben und in Deinen (Berufs-)Alltag integriert werden können.

4. Was hat LebensFeuer mit Führungsqualität zu tun?

- ✓ Um Deine Führungsqualitäten wirklich zu leben, brauchst Du Begeisterung.
- ✓ Deine Begeisterung wird sichtbar über Deinen Körper, du spürst sie und strahlst sie aus.
- ✓ Im Seminar wird ein wichtiger Teil in die Förderung Deines Körperbewusstseins investiert.
- ✓ Folgende Deiner Kernkompetenzen werden angesprochen und trainiert:
 - Wahrnehmung
 - Reframing & Perspektivwechsel
 - Reflexion & Bewusstheit
 - Kommunikation

5. Wie (wissenschaftlich) fundiert sind die Methoden?

- ✓ Im Seminar werden Dir zum Beispiel folgende Methoden vorgestellt:
 - Eric Berne (Transaktionsanalyse)
 - Moshé Feldenkrais (Körperbewusstseinsübungen)
 - Gerald Hüther (Neurobiologie)
 - Edmund Jacobson (Progressive Muskelentspannung)
 - Virginia Satir (Gestaltmethode)
 - Friedemann Schulz von Thun (Kommunikation)
 - Hal & Sidra Stone (Voice Dialogue)
- ✓ Dabei werden Dir die Ansätze eben nicht nur vermittelt, sondern Du erfährst sie in zahlreichen und intensiven Übungen. Dadurch wird nachhaltiges Lernen für Dich möglich.

6. Wie werden die Methoden und Ansätze vorgetragen und erlernt?

- ✓ Im Seminar arbeiten wir ...
 - ... mit Vortrag und Präsentation (Flipchart)
 - ... in Einzelarbeit (alleine und in der Gruppe)
 - ... in Gruppenarbeit (vor allem 2er-Gruppen)
 - ... im Plenum
 - ... mit Coaching- und Kommunikationsübungen
 - ... mit Körperarbeit
(z. B. Feldenkrais, progressive Muskelrelaxation, Bewegungsübungen)
 - ... mit Meditationen
 - ... beim Talk am Feuer

7. Was unterscheidet das Seminar von den andern?

- ✓ Du erlebst eine sehr kleine Seminargruppe (6 bis max. 10 Teilnehmer).
- ✓ Du machst viel Körperarbeit.
- ✓ Du bist an einem Wohlfühlort.
- ✓ Du arbeitest mit Deinem LebensFeuer
- ✓ Die 8 Tage sorgen für Tiefe und nachhaltiges Erfahrungslernen.
- ✓ Du verbringst Zeit in der Natur.

8. Wie sieht so ein Tagesablauf im Seminar aus?

- ✓ Dieser Ablauf hat sich bewährt:
 - 07:30 – 08:15 Uhr Morgen-Session
 - 08:15 – 10:00 Uhr Frühstück & Pause
 - 10:00 – 13:30 Uhr Vormittags-Session
 - 13:30 – 15:30 Uhr Mittagsessen & Pause
 - 15:30 – 18:30 Uhr Nachmittags-Session
 - 18:30 – 20:00 Uhr Abendessen & Pause
 - 20:00 – 22:00 Uhr Abend-Session
- ✓ ... und auch dazwischen regelmäßige Pausen.

9. Welche Unterlagen bekomme ich?

- ✓ In Deiner Seminarmappe sind alle Anleitungsblätter zu den Coaching- und Kommunikationsübungen enthalten.
- ✓ Zudem werden Dir diverse Texte zum Selbststudium ausgeteilt.

10. Welche Qualifikation hat der Seminarleiter?

- ✓ Christoph hat mehr als 55 Jahre Lebenserfahrung. Mit Höhen & Tiefen. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.
- ✓ Seine Ausbildungen:
 - Bankkaufmann
 - Diplom-Kaufmann (BWL)
 - Transformations-Coach & systemischer Hypno-Coach (ISH)
 - Certified Coach Boudewijn Vermeulen® – Advanced
 - Schamanischer Begleiter für Lebens- und Heilungsprozesse
- ✓ Neben den mehr als 25 Jahren Erfahrung im Business-Consulting (Kundenmanagement, Beschwerdemanagement, Mystery Shopping & mehr) coacht er seit Jahren Menschen auf ihrem Weg zu mehr LebensFeuer.
- ✓ Mehr Informationen unter www.cpcc.de/ueber-mich.

11. Was kommt raus bei dem Seminar?

- ✓ Die Methoden zielen auf Deinen **Körper, Deinen Geist und Deine Seele**: Alle drei Elemente werden in den Coaching-Prozess integriert und können so Deine tiefgreifenden Veränderungen initiieren.
- ✓ Mit dem Vermeulen Analyse Modell® klärst Du **kritische Beziehungen** zu anderen, indem Du die zugrundeliegenden Reibungsverluste offenlegst und dann transformierst.
- ✓ Im Zwei|Kräfte®-Prozess erfährst Du, wie Du den inneren Kampf Deiner fördernden und schwächenden Kräfte befriedet kannst. Und Du (wieder) die **Hoheit über die inneren Kräfte** erlangst.
- ✓ Der Weg über Deinen Körper führt zur umfassenden und wertungsfreien **Wahrnehmung Deiner Gefühle und Emotionen**.
- ✓ Konkret bedeutet das für Dich:
 - mehr Handlungsoptionen und Klarheit
 - souveränere Entscheidungen
 - authentischere Kommunikation
 - mehr Agieren anstatt Funktionieren
 - weniger Stress und Reibungsverluste
 - größere Sicherheit in Führung und Selbstführung
 - mehr Energie, Lebendigkeit & LebensFeuer
 - größere innere Zufriedenheit
 - mehr Kontrolle über die eigenen Gefühle & Emotionen

12. Was passiert nach dem Seminar?

- ✓ Das **Lernnetzwerk** in der Nachbereitung zum Seminar dient Dir zur Motivation zum Lernen, dem Erfahrungsaustausch, Deiner eigenen Reflexion und dem Ausdruck dieser Reflexion.
- ✓ Du verfasst dazu in regelmäßigen Abständen eine schriftliche Zusammenfassung Deiner wahrgenommenen Veränderungen per E-Mail an alle TeilnehmerInnen und die Seminarleitung, einen **Abschlussbericht** innerhalb von 14 Tagen per E-Mail an alle TeilnehmerInnen und die Seminarleitung und führst fakultative Telefonate mit anderen Teilnehmern zur Weiterführung der Coaching-Übungen.
- ✓ Viele Seminargruppen stehen auch noch nach Jahren in regelmäßigem Kontakt.

13. Wozu die Seminarversicherung?

- ✓ Die Seminarversicherung sichert Dich ab, falls Du ausfällst.
- ✓ Damit wird Dein eigenes Risiko der Stornokosten eliminiert.
- ✓ Mehr Informationen dazu findest Du auch im separaten Dokument „Infos zur Seminarversicherung“ unter www.cpcc.de/coaching

14. Deine Frage wurde hier nicht beantwortet?

- ✓ Wenn eine Deiner Fragen nicht beantwortet wurde, ruf gerne an unter +49 172 8101077.
- ✓ Oder schreibe mir eine E-Mail an cp@cpcc.de.