



lifeenergy 5

Selbsterkenntnis – Sinneskanäle – Zustandsmanagement

I) Selbsterkenntnis

Wer bin ich? – Selbstbild

Wie wirke ich auf andere? – Fremdbild

Wie würde ich gerne sein? – Zielbild

Die Selbsterkenntnis führt mich stets zurück zur Basis – zu mir selbst.

Im **lifeenergy 5** betrachten wir unser Inneres und staunen darüber.

Tiefe Erkenntnisse resultieren daraus.



**«Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.»**
(Ralph Waldo Emerson)

Willkommen im **lifeenergy 5**!



Die Augen - Spiegel der Seele:

Tief in den Augen des anderen ist seine Seele zu erkennen. Wir betrachten diesen Spiegel aus dem Innersten. Was wir erkennen, ist erstaunlich und beeindruckend zugleich. Ängste, Liebe, Güte oder Verständnis können sichtbar werden.

- Wie unterscheidet sich die Fremdwahrnehmung von deiner Eigenwahrnehmung?
- Wie wirkt dein Auftreten auf andere?



**«Wenn wir nicht länger in der Lage sind,
eine Situation zu ändern, sind wir gefordert,
uns selbst zu ändern.»**
(Viktor Frankl)

Selbsterkenntnis stärkt deine Persönlichkeit!



II) Sinneskanäle

Unsere Sinneskanäle sind der Draht zur Welt.

Mit den fünf Sinnen nehmen wir unsere Umgebung wahr:

Visuell: Was sehe ich?

Auditiv: Was höre ich?

Kinästhetisch: Was fühle/spüre ich?

Olfaktorisch: Was rieche ich?

Gustatorisch: Was schmecke ich?

Gemeinsam erleben wir die VAKOG-Übung. Wir erkennen, welche Wahrnehmungskanäle bei uns wie stark ausgeprägt sind – eindrücklich und spannend!



Und – mit einem Augenzwinkern ausgelotet – wie flexibel ist unser Denkvermögen und unser dementsprechendes Handeln?





Mit blindem Vertrauen schärfen wir unsere Sinne.

Wir erleben die Natur in ihrer reinsten Form und auf ungewohnte Art.

Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen und Neugierde sind gefragt.

Als Belohnung winken bleibende Eindrücke und tiefe Erfahrungen!



**«Vertrauen ist eine Oase des Herzens,
die von der Karawane des Denkens
nie erreicht wird.»**
(Khalil Gibran)





III) Zustandsmanagement

Seinen Zustand managen bedeutet, sich mit höchster Konzentration auf das Ziel zu fokussieren. Körper und Geist müssen harmonisch übereinstimmen, um optimal an die persönlichen Ressourcen zu gelangen.

Wie wir uns die Welt innerlich ausmalen, so verhalten wir uns äusserlich.



Wir testen unser Zustandsmanagement mit einer Fokusübung – und staunen.

«Wir sollten die Wirklichkeit ein wenig humorvoll nehmen, sonst verpassen wir ihre Pointe.»
(Lawrence Durrell)





Je besser unser
Zustandsmanagement ist, desto...

- mehr bewegen und bewirken wir.
- zielorientierter leben wir.
- unabhängiger sind wir.
- produktiver handeln wir.
- intensiver glauben wir an uns selbst.
- mehr muten uns andere zu.

Erfahrungswerte sammeln...

...und gemeinsam reflektieren.

Aha-Erlebnisse werden möglich.



**Wir freuen uns dich mit dem lifeenergy 5 – Seminar
drei Tage auf deinem Lebensweg begleiten zu dürfen.**



IV) Allgemeines

Geniesse drei Tage in einem ruhig gelegenen Seminarhotel im Herzen der Zentralschweizer Natur. Anreise ist auf Wunsch auch am Vorabend möglich. Um die Erfahrungen und persönlichen Erfolge während der **lifeenergy** – Seminare optimal zu unterstützen, wählt **deubertraining** die Räumlichkeiten mit grösster Sorgfalt aus. Die Seminarhotels verfügen über geräumige Zimmer mit modernem Komfort, ausgesprochen angenehme Seminarräumlichkeiten sowie über Sport- und Wellnesseinrichtungen.

deubertraining achtet auf eine naturnahe Umgebung, die das Tanken frischer Energie garantiert. An jedem Seminartag sind Zeitfenster für Bewegungen in lockerem, spassigem Rahmen eingeplant.

Eine ausgezeichnete Küche sorgt für Gaumenfreuden und den nötigen kulinarischen Ausgleich zur geleisteten Geistesarbeit während des Seminars. Schöne Räumlichkeiten laden Nachtschwärmer abends zum geselligen Verweilen ein.

Die Inputs während der **lifeenergy** – Seminare ergeben sich in Referaten von Markus Deuber und fachspezifischen Referenten. Ebenfalls werden sie in lebendigen Gruppendiskussionen erweitert und vertieft. Wer was und wie viel von sich preisgeben möchte, entscheidet jeder für sich selbst.

Selbsterkenntnis ist hier auch im Stillen möglich.

Aus Erfahrung wissen wir, den Teilnehmenden fällt der Abschied nach diesen erlebnisreichen Tagen schwer.

**«Wer mit dem Strom schwimmt,
erreicht die Quelle nie.»**
(Peter Tille)

Kontaktiere uns für weitere Informationen:
+41 (0)44 784 98 55
info@deubertraining.ch

lifeenergy.ch

Bildung fürs Leben!

