

AkU Hameln, Osterstraße 52, 31785 Hameln

**AkU- Mitglieder**

28.02.2019



**Waltraud Friedrich**  
Systemische Beraterin - Coach

## **AkU nimmt, kritisch**

### **Workshop: „Wenn ich meine ärgste Kritikerin bin“**

Ideen für eine Haltung eigener Wertschätzung

„Mach schneller“, „Mach perfekt“, „Sei stark“, „Mach es alleine“, „Mach es den anderen recht“ - Kennen Sie die Dynamik, die Ihr Verhalten bestimmt, Ihre Motivationen für Ihr Handeln und die Maßstäbe für Ihre Taten?

Wie Endlosschleifen findet dies in unserem Inneren statt, eine innere Kritikerin in uns. Diese urteilt und kann unser Selbstbewusstsein, unsere Wertschätzung für uns selbst demontieren. Lernen Sie das Modell der inneren Antreiber/-innen aus der Transaktionsanalyse kennen. Stark ausgeprägte Antreiber können eine Eigendynamik entwickeln: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht jedoch eher nur mehr Stress– im Privaten und Beruflichen.

Ich lade Sie herzlich ein, die Konsequenzen dieser Antreiberdynamik neugierig zu erforschen, um Ihre eigene Kritikerin kennen zu lernen und besänftigen zu können.

**Termin:** 13.03.2019 um 19.30 Uhr

**Ort:** Bildungszentrum für Pflegeberufe Weserbergland, Ohsener Straße 108, Hameln

**Kosten:** Mitglieder keine, Gäste € 20,00

Wir bitten um **An- oder Abmeldung bis 08.03.19** unter [info@aku-hamelnde](mailto:info@aku-hamelnde) oder mail-Adresse dieser mail.