

Das Seminar: „Begegnungen mit dem inneren Schweinehund“

Ist es in Ihrem Leben Zeit für eine Veränderung? Wollen Sie ehrgeizige Ziele erreichen und Schieberitis überwinden? Etwas Verrücktes auf die Beine stellen? Dann sollten Sie mein Schweinehund-Seminar unbedingt besuchen! Das nächste Seminar „Begegnungen mit dem inneren Schweinehund“ findet bald statt!

Seit bald 10 Jahren biete ich die Ausbildung zum/zur Burnout-Berater/in an. Jedes Seminar ist auf's Neue eine unglaublich bereichernde Erfahrung für mich. Das Teilnehmerpublikum ist meist sehr gemischt. Überwiegend kommen zwar Heilpraktiker/innen. Aber auch aus anderen Branchen, aus nahezu allen Gesellschafts- und Wirtschaftsbereichen sind immer wieder Teilnehmer/innen mit dabei. Unternehmer, Gewerkschaftler, Polizisten, Journalisten, Lehrer, Betriebsärzte, Physiotherapeuten, Führungskräfte aus allen Branchen usw. Sogar ein Bestattungsunternehmer und ein Ex-Profi-Fussballtrainer waren schon einmal dabei.

Seltsamerweise habe ich die Themen „Schieberitis“ und „Den inneren Schweinehund überwinden“ nie mit den Themen „Burnout“ und „Ziele erreichen“ oder dem Verlassen der Komfortzone in Verbindung gebracht. Dabei spielen Ziele und Zielsetzungen im Bereich der Burnout-Prävention eine enorm wichtige Rolle und auch der innere Schweinehund ist dabei immer ein Thema. Erst meine Teilnehmer haben mich darauf aufmerksam gemacht.

Tatsächlich haben offenbar (fast) alle Menschen so ihre liebe Not damit, regelmäßig ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Die einen schaffen es besser, die anderen schwerer. Und viele schaffen es lange Zeit sehr gut und dann ist plötzlich die Luft raus. So, als wäre einer der Dementoren aus den Harry-Potter-Romanen vorbei gekommen und hätte ihnen alle Kraft und Energie aus dem Körper gesaugt.

Dass Menschen sich oftmals nur schwer aufraffen können, ihren inneren Schweinhund zu überwinden, sich neue Ziele zu setzen und zu erreichen, ist schon ein seltsames Phänomen. Aber nachdem ich mich vor rund 15 Jahren selbst mit einem Burnout herumplagte und schließlich die Kraft fand, meine Karriere als Investmentbanker an den Nagel zu hängen, mich auf die Schulbank zu setzen, eine Trainer- und Heilpraktikerausbildung zu absolvieren, ein Buch über das Thema Burnout zu schreiben und mich selbstständig zu machen, habe ich nun inzwischen viel darüber gelernt, wie es am besten gelingen kann, den inneren Schweinhund zu überwinden.

Seit November 2018 vermittele ich die wesentlichen Hintergründe dazu in einem 2-Tages-Seminar, das jeweils an einem Samstag/Sonntag oder Freitag/Samstag stattfindet. Eingeladen zu diesem Workshop sind all diejenigen, die tief in sich eine Stimme hören, die ihnen immer wieder und immer lauter zuraunt: „Entwickle dich! Mach endlich etwas anders! Verfolge deine Ziele! Es steckt mehr in dir!“ Selbstständige und Freiberufler dürfen sich ebenso angesprochen fühlen, wie Angestellte, Studenten oder Arbeitssuchende!

Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen versichern: Diese Stimme wird nicht aufgeben, Sie vorwärts zu treiben. Und wenn Sie versuchen, sie mit Macht zu ignorieren, wird sie nur um so lauter werden...

Bis bald!

Ihr Friedhelm Sommerland