



## Für einen starken Umgang mit den Frauenfiguren die uns präg(t)en

**Kursraum** changels Wylerringstrasse 36 3014 Bern (oder gemäss Absprache)

**Daten** Samstag 25.Mai, 15. Juni, 6. Juli 2013

**Zeiten** 9.30 – 12.30 Uhr

Wir treffen uns jeweils mindestens 10 Minuten vorher, damit wir um pünktlich beginnen können.

**Vorbereitungsüberlegungen und –aufgabe** Welches Märchen/welche Geschichte war dir als Kind am nächsten? Mit welcher Mädchen-/Frauenfigur hast du dich identifiziert? Welche Frau gefällt dir gut aus Film, Werbung, etc.? Bei welchen stehen dir regelmässig die Haare zu Berge? Bitte nehmt Bilder mit, aus Heftli, Zeitungen oder dem Internet, ev. habt ihr noch ein Märchen-/Bilderbuch...

**Mitnehmen** Bilder (s. oben), Schreibzeug, Notizpapier oder Notizbuch, wer hat/mag Farben, Pausensnack, (Wasser, Tee, Kaffee stehen zur Verfügung), Freude am Entdecken, Mut und Humor



**Kursleiterin** Ursula Maerz - ursula.maerz@changels.ch - Persönlichkeitstrainerin  
Coach und Supervisorin, Begleiterin in komplexen Lebenssituationen  
Berufsschullehrerin/Erwachsenenbildnerin SVEB. Dozentin für Anatomie/Physiologie

**Aus dem Inhalt** Welche Stärken wurden dir vererbt? Welche hast du dir durch Prägung angeeignet? Welche Aspekte möchtest du behalten? Wer sind deine Vorbilder? Welche deiner Muster und Strukturen sind hinderlich? Welche Möglichkeiten hast du (schon ausprobiert), diese zu lösen und der heutigen Situation anzupassen? Bist du auch wirklich deine beste Freundin? Bist du integer? Souverän? Was macht dich aus? Woran würde man dich blind erkennen? Woraus schöpfst du deine Tat-Kraft? Kannst du sie ins Zentrum deiner Handlungen stellen?

**Teil 1** Prägung Welche Frauenfiguren (aus Märchen, Mythen, Film, Werbung) bestimmen dein heutiges Verhalten?

**Teil 2** Wesensaspekte Die weiblichen Kräfte werden erwachsen

**Teil 3** Integration Ich, Frau. Welche Farbe hat deine treibende Kraft?

**Ziel:** Ein unbefangenes Frauenbild von sich selbst bekommen. Den Zugang finden zu den inneren Frauenfiguren, sie eventuell befreien, reaktivieren oder gar zügeln, damit diese uns tatkräftig in unserem Leben unterstützen.

**Methodik:** Interaktion, Selbstreflexion, Kurzreferate, Imagination, Plenum/Einzel

**Kosten:** alle 3 Teile: Fr. 420.- Einzelne je Fr. 150.-

**changels** die etwas andere Beratungs- und Coachingvariante. changels ist trittsicher, achtsam, springlebendig.  
coaches for inspiring leaders [www.changels.ch](http://www.changels.ch) – [info@changels.ch](mailto:info@changels.ch) – Wylerringstrasse 36 3014 Bern – 031'371'69'79

Wir verbinden Business mit Spielfreude, Innovationsgeist, Forschungsdrang, Spiritualität und pffiger Kreativität.  
Wir freuen uns mit Ihnen über inspirierende Projekte, weitsichtige Veränderungen, mutige Führung & intuitive Direktheit.