

Das Erfahrungsseminar



Einblicke

Autorin und Referentin:
Ingrid Jansen

Hallo liebe/r Interessent/in,

ich freue mich sehr, dass Sie sich einige Einblicke in **das Erfahrungsseminar** mit dem Motto

Das Leben hat zwei Seiten, betrachten wir die Andere gönnen.

Bevor ich Sie nun mit einem kleinen Auszug der inhaltlichen Thematik des Seminars neugierig mache, ein kleiner Hinweis:

Ich habe diesen Text sowie das Seminar absichtlich in der **WIR-FORM** gehalten. So umgehe ich das DU oder SIE und hebe mich persönlich auch nicht heraus. Ich traue Ihnen selbstverständlich zu, sich im Einzelnen von der jeweiligen Thematik angesprochen zu fühlen, oder auch nicht.

Nun noch einige Worte zu meiner Person:

Ich wurde in Hamburg geboren, bin im Herzen Rheinländerin und seit 2003 erfolgreiche Wahlberlinerin. Obwohl in Bonn gut etabliert, war ich mutig genug, alles hinter mir zulassen, nach Berlin zu ziehen und dort neu zu starten. Ich liebe diese Stadt und habe diesen Entschluss bis heute nicht bereut. Durch den Beruf meines verstorbenen Mannes, hatte ich die Möglichkeit einige Jahre im Ausland zu leben, in den USA und Lateinamerika und ich nutzte auch jede Möglichkeit mir weitere schöne Orte dieser Welt ansehen.

Ich gehöre zur reifen Jugend, habe zwei erwachsene Töchter, vier Enkelkinder und bin vor kurzem zum zweiten Mal Urgroßmutter geworden. Doch Alter spielt für mich keine Rolle, es ist für mich nur eine Zahl. Ich bin eine Autodidaktin und mir wird nachgesagt, dass ich authentisch und autark bin.

Auf meine Persönlichkeit trifft ein wenig das folgende Zitat von Emilie Zola zu. Er sagte:

„Wenn ihr mich fragt, warum ich auf die Welt gekommen bin, sage ich: „ Um laut zu leben.“

Und das habe ich getan und tue es immer noch: **laut leben**. Wer mich kennt, weiß, da ist schon etwas Wahres dran.

Doch wie entstand nun das Seminar?

Ich bediene fast allen Voraussetzungen, die von ganz vielen Menschen ein Leben lang entweder als „schweres Paket“ mit herumgetragen werden oder als Entschuldigungen für weniger optimale Lebenssituationen und Perspektivlosigkeit dienen.

Meine eigene Kindheit und Jugend verlief nicht so optimal, doch besaß ich wohl das, was heute als >kämpferische Natur< bezeichnet wird. Ich fand schnell für mich heraus, dass ich ein anderes Leben führen wollte, als das, was ich von meiner Familie kannte.

Ich wollte nach Oben, ich wollte etwas Besonderes, ich wollte Erfolg. So übernahm ich die Verantwortung für mein Leben.

Ein besonderes Merkmal ist:

Ich schwimme auch gerne mal gegen den Strom, wenn es nötig ist. Ich liebe die Herausforderungen und bin immer offen für das Neue, auch heute noch.

Sicher fiel ich auf meinem Lebensweg auch etliche Male auf die Nase, doch ich hatte gelernt, mit einem stark ausgeprägten Bewusstsein für die jeweilige Situation, das Beste daraus zu machen. Wenn es nötig war, auch wieder von vorne beziehungsweise neu anzufangen. Das hat mich bis heute froh, lebenslustig, zufrieden, erfolgreich, ja auch glücklich gemacht. Auch wenn nicht immer nur die Sonne schien.

In der Schule des Lebens bin ich einen weiten Weg gegangen, habe vieles erlebt, vieles gelernt, und so meine eigene Lebensqualität gefunden, mein Wissen erweitert und ich befinde mich auch heute noch mit großem Interesse in einem ständigen Lernprozess.

Mein Leben war und ist ziemlich abwechslungsreich, manchmal gibt es kleine Niederlagen und Widerstände, doch meistens verläuft es mit vielen, vielen Höhepunkten. Ich empfinde es als ein sehr bewegtes aber trotzdem nicht sonderlich außergewöhnliches Leben. Doch meine Freunde und Bekannte in Bonn schienen es anders zu sehen, nachdem ich einigen mit meinen Sichtweisen geholfen hatte.

Deshalb startete ich 2002 mit den ersten Gruppensitzungen und Diskussionsrunden.

Klar, dass wir meistens die weniger erfreulichen Lebenslagen erörterten, und so sammelte ich neue Erkenntnisse darüber, wie meine angeführten Betrachtungsweisen, meine Denkanstöße und Lösungsangebote an- und aufgenommen wurden und bei den Teilnehmern zu Veränderungen und Verbesserungen der jeweiligen Situationen beitrugen. Ich gab also nur meine eigenen Erlebnisse darüber weiter, wie ich mein Leben bewusst verändert habe. Allerdings erwähnte ich auch die viele **AHA** und **ACH - SO Effekte**, die sich mit jeder Veränderung automatisch einstellten.

Diese kleinen Erfolge beflügelten mich und weil es mir immer schon Spaß gemacht hat, mit und für Menschen zu arbeiten, hörte ich endlich auf meine Tochter und meine Freundin, die mich schon länger ermutigt hatten, all jenen, die es interessiert, meine Erfahrungen für ein zufriedenes, erfolgreiches Leben zugänglich zu machen!

So entstand 2003 die Idee, **das Erfahrungsseminar** zu entwickeln.

Und das Beste daran war und ist, ich habe mir selbst mit dem Seminar eine neue Perspektive geschaffen.

Der wesentlichen Punkt für das Seminar ist:

Ich möchte nur etwas weitergeben, etwas vermitteln. Ob Sie es auf- oder annehmen, ist ganz Ihrer Entscheidung und Einstellung überlassen.

Da jeder von uns eine individuelle Persönlichkeit ist, ist mir vollkommen klar: „Was für den einen gut ist, muss für den anderen noch lange nicht stimmen.“

Um was es geht es nun in diesem Seminar?

Es geht um das Leben, um das Leben, das wir alle nur einmal leben können!

Und was ist unser Leben?

Ist ein Abenteuer, ein Drama, plänkelt es gerade so dahin, oder ist es ein bisschen von Allem?

Was ist unsere Lebenswahrheit oder unser Leben an sich?

Stellen Sie sich diese Fragen ab und zu?

Ich habe mir diese Fragen oft gestellt und die Antwort für mich ist heute:

Unser Leben sollte für alle von uns einzigartig sein, denn ich bin heute mehr denn je überzeugt:

Unser aller Leben kann und sollte wie ein erlebnisreiches Abenteuer ablaufen mit vielen, vielen Höhen und nur wenig Tiefen.

Aber ist das möglich? Ich sage ganz klar: **JA!!!**

Denn das Leben hat zwei Seiten, betrachten wir ruhig mal die Andere!

Um nun zu entscheiden, ob mein Seminar für Sie interessant sein könnte, folgen Sie mir bitte bei den kommenden Fragen:

- Wie **bewusst** sind wir uns unseres Lebens eigentlich wirklich?
- Wie bewusst ist uns der **Verlauf** unseres Lebens?
- Wie viel nehmen wir hin, weil wir glauben es ist so wie es ist und nicht zu ändern?
- Wer diktiert die **Konditionen** in unserem Leben wirklich? Die Gesellschaft, das Umfeld?
- Übernehmen wir genug **Verantwortung** für unser Leben, grenzen uns genügend ab, oder wird unsere **Individualität** durch **Gewohnheiten** und **Normen** der Gesellschaft eingeschränkt?
- Wie oft begegnen wir unserer eigenen **Unzufriedenheit**? Fragen uns unter Umständen auch:
- **Ist das alles, was mein Leben ausmacht?**
- Haben wir manchmal das Gefühl, dass der Rasen in Nachbars Garten immer grüner ist, oder die Kirschen meistens viel roter und wie oft glauben wir, stets auf der falschen Party zu tanzen?
- Was ist aus unseren **Wünschen** und **Träumen** geworden, die wir für unser Leben hatten? Sind sie wahr geworden? Und wenn nicht können wir sie auch heute noch realisieren?

Empfinden wir bei diesen Gedanken eventuell leichte Resignation und verdrängen wir sie dann ganz schnell, mit der Überlegung: **Eigentlich geht es mir doch gut!?**

Da es leider eine ganze Reihe von Denkmustern gibt, die uns unterschwellig anerzogen wurden, ist es nötig erst einmal zu uns selber und zu den eigenen Wünschen und Zielen zurück zu kehren und uns dann die weiteren Fragen zu stellen:

- Wie **abhängig** machen wir uns von der Meinung anderer?
- Welche **Erwartungen** stellen wir an unser Umfeld, und welche an uns selber?
- Ist es leichter mit dem **Strom zu schwimmen** oder lohnt es sich auch mal **gegen an** zu schwimmen?
- Oder sagen wir uns: Es ist doch alles Schicksal, und das Schicksal ist sowieso nicht zu beeinflussen?!
- Können wir wirklich nicht an unserem Schicksal mitwirken?
- Wie **eigenständig** und **unabhängig** sind wir tatsächlich?
- Was bedeutet **Toleranz** in unserem Leben?
- Nutzen wir stets und ständig **die Freiheit der Wahl**?

Im Laufe meines Lebens habe ich mich immer wieder mit den oben genannten Gedanken und Fragen auseinander gesetzt und habe die Erkenntnis gewonnen, dass es möglich ist, etlichen unangenehmen Situationen und Lebenslagen aus dem Weg zu gehen. Natürlich gab es auch in meinem Leben Erfahrungen, auf die ich gut und gerne verzichtet hätte. Doch bei der Bewältigung dieser blödsinniger Fehler und Erfahrungen habe ich auch reichlich Einsichten gewonnen und gelernt, mich immer wieder neu zu orientieren. Ich nahm ständig Veränderungen ganz bewusst vor.

Leider oder Gott sei Dank, gibt es für das Leben keine wirkliche Gebrauchsanweisung, aber es gibt für uns alle individuelle Ansatzpunkte, wie wir, jeder nach seinem Gusto, unser Leben vereinfachen und unkomplizierter gestalten können, ja es zum **tollen Abenteuer** machen können!

Lernen Sie ein Seminar anderer Art kennen.

Dieses Seminar kann Ihnen viele, individuelle Antworten geben.

Die Basis sind meine eigenen Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse darüber, wie sich Situationen und Lebenslagen verändern bzw. verbessern lassen.

Über offene angeführte Beispiele aus meinem Leben, den Erlebnisse und Erfahrungen daraus, erreiche ich bei meinen Teilnehmern einen **Wiedererkennungswert**, und mit anderen **Betrachtungsweisen, Denkanstößen** sowie **Lösungsangeboten** führe ich **Bewusstseinsweiterung** herbei.

Es hat sich gezeigt, dass tatsächliche Lebensbeispiele zu besserem Verständnis führen und deshalb glaubwürdiger und annehmbar sind.

Es werden in diesem Seminar **auch keine Regeln** aufgestellt oder **Handlungsweisen** vorgegeben und ich mache natürlich auch keine **Heilversprechungen**.

Sie alleine entscheiden, welchen Betrachtungsweisen, Denkanstöße und Erkenntnisse, die aufgezeigt werden, Ihnen **neue Orientierung** und **neues Wachstum** bringen oder Ihre Lebenssituationen verändert, ob nun im beruflichen oder privaten Umfeld.

Einiges, das ich im Seminar vortrage ist provokativ. Das ist Absicht, weil es mir nicht darum geht Streicheleinheiten zu verteilen, sondern hier und da den Spiegel vor zu halten, damit wir klar sehen, was wir uns oft selber antun, was wir alles zu lassen, wie unfair wir oft mit uns selbst umgehen und uns dessen gar nicht bewusst sind.

Es wird an Fassaden gekratzt, die all zu leicht bröckeln.
Es wird um Entscheidungen und deren Konsequenzen gehen.

Sie können erfahren:

- Ihrer eigenen Unzufriedenheit entgegen zutreten
- Die **aktive Rolle** zu übernehmen, selbst das Steuer des Lebens wieder in die Hand zu nehmen
- Wieder die **Kontrolle** für ihr Leben zu gewinnen
- **Ihre Ohnmacht** gewissen Situationen gegenüber zu verlieren
- Sich nicht leben lassen, sonder selbstverantwortlich zu leben.

Grundsätzlich lieben wir doch nichts so sehr und schonen leider so wenig, wie unser eigenes Leben, oder??

Sie entscheiden!!

Wer sich nun schwer tut **Entscheidungen** zu treffen, wenn es sein muss, wer sogar darauf hofft, dass eventuell etwas passiert, **was ihm die Entscheidung abnimmt**, dem möchte ich verraten, dass er dennoch eine **Entscheidung** getroffen hat, wenn auch **unbewusst** und wissen Sie wo für?

Er hat sich für die Unentschiedenheit entschieden!

Lassen Sie uns ehrlich sein, geht es uns wirklich gut, wenn wir unentschieden sind? Sicher nicht ... oder?

Außerdem werden im Seminar alle, noch so ausgeklügelten Entschuldigungen durchleuchtet, die oft parat sind, wenn etwas schief läuft!

Ist es nicht so, dass in misslichen Situationen erst einmal nach außen geschaut wird, Entschuldigungen vorgebracht werden, oder noch besser, sogar noch nach einem Schuldigen gesucht wird, der es vermasselt hat.

Und wenn es letztlich nur das Wetter war, ... Sie wissen was ich meine??!!

Aber wenn alles gut läuft, sind **WIR** es natürlich immer selbst, die es sooo super hinbekommen haben!! **Aber wehe, wenn nicht?**

Ich habe mal von einem Richter gehört:

„Wenn alles gut für uns läuft, agieren wir wie Staatsanwälte, voller Überzeugung, aber wenn es schief läuft reagieren wir wie Verteidiger, die einen anderen Schuldigen suchen.“

Weiterhin wird es darum gehen, welche Rollen unsere Kindheit, Jugend, unsere Eltern und Partner, im Zusammenhang mit unseren eigenen Erwartungen, Abhängigkeiten und Hoffnungen spielen! Wir werden uns damit befassen, warum wir Unzufriedenheit in unser Leben lassen, sei es beruflich oder privat?

Unzufriedenheit, die uns oft in **Selbstmitleid** verfallen lässt, und wir uns im Selbstmitleid zu **Opfern** machen. Unzufriedenheit, die uns runter zieht und in der wir dann unser **Umfeld**, die **Gesellschaft**, sogar den **lieben Gott** und wen auch immer verantwortlich machen.

Wir werden uns weiterhin fragen:

- Wie geraten wir eigentlich in derartige Situationen?
- Was haben **WIR** dazu getan, oder haben wir überhaupt etwas dazu beigetragen?
- Wie können wir dem Anflug solcher Phasen entfliehen?
- Gibt es wirklich Wege zufriedener, fröhlicher, ja sogar verrückter zu sein oder zu werden?
- Gibt es tatsächlich immer auch eine andere Seite zu betrachten?

Mein ganz klares: **JA !!!**

Für jeden von uns gibt es immer neue Wege, die wir gehen können, um das zu erreichen, was wir wollen, was wir gerne hätten und wenn es gefällt, unser Leben auf den Kopf zu stellen oder es sogar total umzukrempeln.

Auch aus der vermeintlichen Ausweglosigkeit heraus zu kommen ist immer möglich, wir müssen es nur wirklich wollen.

Denn es wird keiner kommen, der es für uns tut.

Dazu sollten wir allerdings zuerst Entscheidungen treffen, uns über Konsequenzen klar werden und dann brauchen wir noch eine **gehörige Portion Mut** für die von uns gewollten **Veränderungen!!**

Ich weiß Veränderungen können Angst machen, aber sie sind wie das Salz in der Suppe unseres Lebens.

Hierzu passt das folgende Zitat, das ich gelesen mal habe:

„Dinge zu tun ist nicht schwer, schwer ist nur, uns in den Zustand zu versetzen, sie zu tun. „

Ja, und genau für diesen Zustand brauchen wir den **außerordentlichen Mut, Mut anders zu sein als von uns erwartet wird!**

Doch hier könnten uns schon die ersten Hindernisse in die Quere kommen, die uns zum Stolpern bringen.

Welche??

Zum Beispiel die Schlingen der **Bequemlichkeiten**, auch der **Gewohnheiten**, Gewohnheiten von denen wir zum Teil sogar schon glauben, sie seien unsere ureigenen **Bedürfnisse**.

Andere Hindernisse sind auch:

Festgefahrene Strukturen, Gesellschaftliche Etiketten und Bestimmungen

Unser Umgang mit der eigenen **Vergangenheit, Kindheit und Jugend**, und der daraus hervor gegangenen, so genannte **Prägung**.

Und welche Rolle spielt unsere **Angst**, nicht die Angst, die uns schützt, sonder die Angst, die uns lähmt, die Angst uns **lächerlich** zu machen, **zu scheitern**, unangenehmes Gerede des Umfeldes hinnehmen zu müssen!

Die Angst, die uns oftmals den Raum zum Handeln nimmt, uns aber wiederum Raum für **Beeinflussung** zur **Untätigkeit** lässt, wir gar nicht erst starten, nach neuen Wegen Ausschau zu halten, geschweige denn, sie auch noch zu gehen! Ebenso werden wir uns mit der **Verlustangst** und der damit unter Umständen verbundenen **Eifersucht** befassen.

Können wir wirklich dieses alles meistern?

Auch hier wieder mein absolutes **JA!!**

Und wieso??

Ganz einfach, weil wir alles können, wenn wir es wollen, und was wir nicht können, können wir lernen!

Voraussetzung ist: **Wir sollten es wirklich wollen!**

Wer nun allerdings sagt: „**Das kann ich nicht**“, sagt in Wirklichkeit:

„**Das will ich nicht**“ und das ist auch Okay!

Jedoch nur solange, wie wir dann mit unserer Lebenssituation zufrieden sind.

Und dann sollten wir vorab lernen, uns selber als den wichtigsten Menschen in unserem Leben zu sehen, **wirkliche Egoisten** zu werden.

Nicht die, die über Leichen gehen, sondern die, die sich selbst zuerst mit allen Bedürfnissen sehr wichtig nehmen, die ihre Werte und Stärken, aber auch ihre Fehler kennen, die absolut innerlich ehrlich mit sich selbst umgehen, und hinter sich selbst stehen können! Das schafft Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Und über allem stehen die Worte:

Nobody is perfect, but everybody is perfect just the way they are!

Zudem sollten wir wirklich endlich lernen, die negative Behaftung des Wortes „**EGOIST**“ zu vergessen, denn in diesem Wort steckt die Silbe EGO, die nichts anderes heißt als: **ICH!**

Nur über ein bewusstes **ICH** können wir zum **DU** und letztlich zum **Wir** finden.

Nun kann ich mir gut vorstellen, dass **Egoist werden** bei einigen ein gewisses Unbehagen auslösen wird.

Für die, die sich nicht so gerne als Egoisten sehen mögen, habe ich die nächste Frage:

Ist es etwa möglich, dass wir auf Grund der Einstellung, nicht als Egoist gelten zu wollen, öfters mal **JA** sagen, wenn wir eigentlich **NEIN** meinen?

Wenn wir so handeln, kann es passieren, dass wir uns die Situation, in der wir uns gerade befinden schwerer oder sogar komplizierter machen, nur weil wir **JA** sagten, wo wir eigentlich hätten **NEIN** sagen sollen?

Oder könnte es auch möglich sein, dass wir uns mit dem **JA** statt des **NEIN** eine gewisse **Bequemlichkeit** schaffen und darum nachgiebig sind?

Leider **hat Nachgiebigkeit**, oft auch etwas mit **falscher Rücksichtnahme** zu tun.

Wenn das unsere Handlungsweise ist, sollten wir uns ganz schnell klar machen, dass wir uns so selber **weniger wichtig** und unser **Gegenüber viel wichtiger nehmen**.

Das führt dann unweigerlich wieder zu neuer Unzufriedenheit!

Ebenso wird Unzufriedenheit auftreten, wenn wir zum **MÜSSEN** statt zum **WOLLEN** manipuliert wurden, oder uns mit: „**Das muss ich jetzt tun**“ selber unter Druck setzen.

Wir werden uns auch mit den gesprochenen Worten und deren Bedeutung in der Aussage befassen. Ebenso wird es um Toleranz und Schubladendenken gehen. Wir kümmern uns um unsere eigenen Wahrheiten, um die Freiheit in Verantwortung, und welches Ausmaß an Zufriedenheit und Wachstum diese Erkenntnisse uns bringen können, wenn wir bewusster mit uns und unserem Leben umgehen.

Wenn Sie nun nicht wissen, ob es auch für Sie Veränderungen geben sollte, dann fragen Sie sich doch einfach in einer ruhigen Minute:

- **Wann bin ich das letzte Mal richtig glücklich gewesen?**
- **Wann habe ich das letzte Mal wirklich das getan, was ich tun wollte?**

Wenn Sie darauf keine wirklich befriedigende Antwort finden, dann sollten Sie sich wirklich fragen:

Wollen Sie so weiter machen, oder ist es Zeit für Veränderungen?

Veränderungen, Neuorientierung, die andere Seite zu betrachten, sollten nur ein einziges **wichtiges Ziel** haben, dass wir **persönlich zufrieden** sind, uns **wohl fühlen** und in erster Linie mit uns selber im **Einklang** sind!

Wenn wir das für uns erarbeiten können und in unserem Bewusstsein verinnerlichen können, wird es viel einfacher werden, dies in unser Umfeld weiter zu leiten, weil es

von innen heraus mit Überzeugung und Klarheit transportiert wird. Glauben Sie mir es klappt!!

Das Leben ist spannend, so spannend eben wie ein Abenteuer!!

Inzwischen habe ich auch mit einem Buch begonnen, dass nach Fertigstellung hilfreich und begleitend zum Seminar sein wird.

Die Formulare für die Seminar Anmeldung und den Workshop stehen Ihnen auf der Homepage als Download zur Verfügung.

Ich würde mich sehr freuen, Sie in einem der kommenden Seminare begrüßen zu können, oder Sie in einem persönlichen Gespräch für Lösungsfindungen und neue Orientierung zu unterstützen.

Hier enden nun die Einblicke und mir bleibt nur noch, mich für Ihr Interesse mit herzlichen Grüßen zu bedanken.

Ihre
Ingrid Jansen

phone: +49 (0)30 450 81 994

fax: +49 (0)30 450 81 995

E-Mail: info@erfahrungsseminar.com
www.erfahrungsseminar.com

Copyright © 2008 Ingrid Jansen