



Abschied vom Seelenschmerz

Verluste, Abschiede und andere Situationen, die gravierende Veränderungen bringen, fordern Menschen oft über ihr Vermögen heraus.

Stress, seelischer Schmerz und Traurigkeit, Wut oder Schuldgefühle überwältigen uns.

Tod,

Scheidung oder das Ende einer Beziehung,

Einschneidende Gesundheitsprobleme,

Verlust von gewohnten Lebensstilen ,

Verlust der Heimat,

Finanzielle Sorgen

und viele mehr können lang anhaltende psychische Verletzungen verursachen.

Wir suchen dringend Erleichterung. Doch wir haben nicht gelernt, mit Verlusten umzugehen.

Nicht immer braucht es eine Psychotherapie.



The Grief Recovery Method®
by The Grief Recovery Institute®

bietet eine Vielzahl an Übungen

für den effektiven und heilsamen Umgang mit

seelischem Schmerz oder Trauer.

Lernen Sie, sich selbst zu helfen.

ELANproject
INTERNATIONAL ELEGANCE

www.elan-project.de

Suelzbacher Weg 8, D-74182 Obersulm
07134 - 1386-458

Mobil 01707850307

SAP Partnerport
Altrottstr. 31, D-69190 Walldorf
06227 - 381000



EMPOWERING PERSONALITIES

Abschied
vom
Seelenschmerz
mit



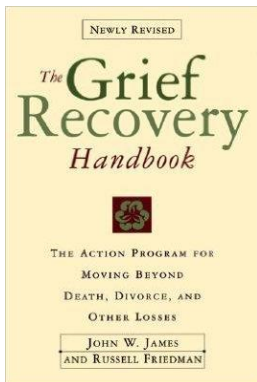
Lernen Sie, sich selbst zu
helfen

LERNINHALTE

- **Present Moment - Übungen**
- **Non-verbale und verbale Kommunikation**
- **Empathie**
- **Umgangsformen**

Methoden

Kurzvorträge
Austausch und Diskurs
Einzel- und Gruppenarbeit
Reflexion
Schreiben
Buchlektüre



**Kurs über 8 x 2 h inkl. Buch/Lernmaterial
4 – 10 TN** in den Sprachen D oder E
€ 680.- inkl. 19% MwSt.
(persönlicher Investmentplan möglich)

PRESENT MOMENT ÜBUNGEN

Eigene Haltung
Kulturelle Einstellung zum
Jetzt, Gestern und Morgen

Umgang mit dysfunktionalen Glaubenssätzen

Parameter von Seelenschmerz kennen
Die Wahrheit über Trauerkurven

KOMMUNIKATION

Umgangston
Mimik, Gestik
Aktives Zuhören
Umgang mit Miss-Information
Akzeptanzkommunikation
Entschuldigungen
Vergebung
Anerkennung von Liebe, Sehnsucht und
Enttäuschung
Verabschiedungsbrief

EMPATHIE

Eigene Gefühle anerkennen und zeigen
Die Gefühle anderer anerkennen
Grenzen anerkennen und setzen
Stressreaktionen steuern

Neue Kurse im Mai, Sept., Nov. 2016

**in
Neckarsulm und Heidelberg**

STRATEGIEN UND ÜBUNGEN



Verpflichtung und Hausaufgaben
Mythen und andere Unwahrheiten
Persönliche Bedürfnisse kennen
STERBS kennen und ablegen
Eigene lebensgeschichtliche Verluste
einordnen
Abschied nehmen. Was darf bleiben und was
muss gehen?
Verhaltensänderung mit anderen einüben
Erwartungen an andere ablegen
Isolation aufgeben und Soziale Unterstützung
erlauben
Praktisch den Seelenschmerz verabschieden



J. Malzacher, PH.D.
ELANproject

IPC® Coach und Certified
Grief Recovery Specialist®

Als zertifizierter Partner des
Grief Recovery Institute®