

# ICH bin ICH Coaching



Aktive Lebensgestaltung für mehr Mut, Leichtigkeit und Lebensfreude

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Individualpsychologische Beraterin, Hypnotiseurin,  
Encouraging-Master-Trainerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Vorträge, Workshops, walk&talk  
Angelika Mann - Wilhelmstr. 14 - 35586 Wetzlar - Tel. 06441/567413 - [www.ich-bin-ich-coaching.de](http://www.ich-bin-ich-coaching.de)  
E-Mail: [angelika@mann-wetzlar.de](mailto:angelika@mann-wetzlar.de)

Ich freue mich, dass Sie Interesse an der Individualpsychologie, an der Ermutigung und meiner Tätigkeit haben. Sicherlich hat mein Vortrag Impulse dazu gegeben, sich ein wenig Zeit zu nehmen zum Innezuhalten und voll Dankbarkeit auf das bereits gelebte Leben mit all seinen Enttäuschungen und Glücksmomenten zurückzuschauen und einen Blick in die Zukunft zu werfen - was lasse ich los und was nehme ich weiter mit auf meiner Reise? ... und doch ist die einzig reale Zeit das JETZT. Es ist so schön ermutigend im JETZT zu leben und jeden Augenblick zu genießen. Das Glück liegt in den kleinen Dingen.

Für das bereits angefangene Jahr wünsche ich Ihnen Frieden in sich und auf der Welt, ein Herz voller Hoffnung, lichtvolle Gedanken, aufbauende Lichtblicke, Zeit für sich, viele glitzernde Glücksmomente, Leben im Jetzt, neue Wege und das Wissen "Ich bin Ich und so wie ich bin, bin ich gut genug ... und die anderen sind es auch."

Es ist Ihre Entscheidung wie Sie Ihr Leben gestalten - welche kleinen und großen Wunder Ihre Augen, Ihre Ohren und Ihr Herz entdecken, welche Fähigkeiten und Talente Sie entfalten und mit wie viel Mut Sie durchs Leben gehen.

Lassen Sie sich durch meine Kurse, Beratungen, Vorträge und Workshops anstecken von den Gedanken und vom Handeln im Sinne der Ermutigung, Gleichwertigkeit, Zugehörigkeit, Zielgerichtetheit und des Wachstums für mehr Mut, Leichtigkeit und Lebensfreude. Seien Sie Gestalter/-in Ihres Lebens.

Nachfolgend informiere ich Sie über mein Angebot und über die ersten Termine 2017.  
Ausführliche Informationen finden Sie unter: [www.ich-bin-ich-coaching.de](http://www.ich-bin-ich-coaching.de)

## **Individualpsychologische Beratung / Lebensstilanalyse** (Kosten: 60 €/pro Stunde)

Ich biete individualpsychologische Beratungen für Einzelpersonen, Paare und Familien an. Besonders hinweisen möchte ich auf die Möglichkeit der Lebensstilanalyse (5-6 Beratungsstunden), mit der eine spannende Reise zum eigenen ICH beginnt. Lernen Sie sich selbst besser kennen und verstehen Sie Ihre Handlungsweise. Gehen Sie auf Spurensuche und lernen viel über Ihre eigenen Anteile an Ihre Lebens- und Krisenbedingungen, Ihren Prioritäten, Ihrer Familienkonstellation, Ihren (un)bewussten Zielen. Selbsterkenntnis führt zu mehr Selbstbewusstsein, Akzeptanz und Selbstliebe.

## **Hypnose-Behandlungen** (Kosten: Anamnese: 60 €, Hypnose-Behandlung: 80 €)

Die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Die hypnotische Trance ist ein tief entspannter Wachzustand und bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein. Im Rahmen der Hypnose gehe ich Anweisungen, sogenannte Suggestionen, die direkt auf das Unterbewusste wirken. So können unter anderem Blockaden und negative Gedankenmuster gelöst und losgelassen werden. Die Klienten fühlen sich innerlich gereinigt, es entstehen Räume für Neues und für eine positive Grundstimmung. Das gibt mehr Kraft und Energie. Bei der therapeutischen/beratenden Hypnose werden im Gegensatz zur Showhypnose zumeist weniger bewusstseinsstrübende Trancen eingesetzt, in denen der Klient/die Klientin die Sitzung durchaus noch bewusst miterleben kann. Du bist also während meiner Hypnose-Behandlung nicht „bewusstlos“ oder „ohnmächtig“. Die in Hypnose-Praxen genutzten Trancezustände erkennst du zumeist an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisen „Abschweifen“ des Bewusstseins begleitet sein kann - diese Trancezustände sind optimal für die meisten hypnotischen Zielsetzungen und erlauben wesentlich tiefgrei-

findere und langfristige Wirkungen. Ich werde den für dein Thema sinnvollsten Trancezustand wählen und einleiten. Am Anfang jeder Hypnose-Behandlung steht eine ausführliche Anamnese. Mögliche Anwendungsgebiete: Tiefenentspannung mit Hypnose, Blockaden lösen, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Schlafstörungen, Burnout, Abnehmen mit Hypnose, Raucherentwöhnung mit Hypnose

Aufgrund der hohen Nachfrage startet im Februar ein weiterer

**Encouraging-Basiskurs "Mut tut gut" am Dienstag, 7. Februar 2017 um 19 Uhr** (Ende 21 Uhr), Kosten: 190 €  
Weitere Termine: 21. und 28. Februar, 7., 21. und 28. März, (11. April), 25. April, 2., 16. und 23. Mai 2017

Entdecke deine inneren Schätze neu und spüre wieder deine eigenen Stärken, tanke neuen Mut, überwinde Zweifel und stärke den Glauben an deine eigenen Fähigkeiten - selbst wenn es im Leben gerade mal nicht so gut läuft. Ermutigung bewirkt eine Änderung der inneren Haltung, stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, erhöht das Gefühl der Selbstachtung, intensiviert eine optimistische Lebensweise und entwickelt persönliche Zufriedenheit. Wir üben uns darin, alte Verhaltensmuster, die uns und andere mutlos werden lassen, durch positive zu ersetzen. Ermutigen statt meckern und kritisieren, aufbauen statt hängenlassen, Mut und vorwärts gehen statt Selbstzweifel und lähmender Schuldgefühle.

Der **Encouraging-Aufbaukurs "Mutig weiter"** ist bereits ausgebucht, der nächste startet im Sommer nach den beiden Basiskursen.

Unsere Reise ganz im Sinne der Ermutigung geht weiter - der Weg zu einem intellektuell und emotional besseren Selbstverständnis endet nie. Das Aufbautraining vertieft die Erfahrungen des Basistrainings "Mut tut gut" und arbeitet dabei mit Symbolen und (Bild-)Metaphern. Diese wirken ganzheitlich, stehen stellvertretend für Werte und Kraftquellen und sprechen Regionen in uns an, die sich rein analytischem Denken verschließen. Sie docken an unser autobiografisches Gedächtnis an und bringen etwas in unserem Inneren in Bewegung, das Logik und Rationalität allein nicht zu stimulieren vermögen. So werden Kräfte mobilisiert, von denen wir bislang nicht einmal wussten, dass wir sie in uns tragen.

Am **Samstag, 12. August 2017** und **Sonntag, 20. August 2017** biete ich einen **zweitägigen Encouraging-Wochenendkurs "Mut tut gut" in der Heilpraktikerschule "Wegwarte" in Marburg** an. Kosten. 250 €

Anmeldungen bitte an:

<http://heilpraktikerschule-wegwarte.de/fortbildungen-und-seminare/encouraging-training-mut-tut-gut>

**Knistergespräch am Kaminfeuer am Montag, 30. Januar 2017 um 19 Uhr**, Kosten: 25 €, max. Personenzahl: 5  
Herzlich willkommen für jede/n Interessierte/n in der offenen Coaching-Gruppe: In den gemütlichen Knistergesprächen mit Tee, Kaffee und Gebäck am Kaminfeuer werden ausgewählte Themen aus dem Encouraging-Training wiederholt, aktiviert und auf das eigene Leben übertragen. In persönlicher Atmosphäre finden wir Brücken und Lösungen für den eigenen Lebensstil. Die Knistergespräche am Kaminfeuer sind auch gut dazu geeignet, um in das Encouraging-Training hinein zu schnuppern. Tue ich was, so tut sich was.

**Vortrag: "Einfach. Glücklich. Sein!" am Montag, 27. März 2017, 9:30 bis 11:00 Uhr**, Kosten: 4 €

Frauenfrühstück im ev. Gemeindehaus der Gnadenkirche in Wetzlar, Am Anger 9 (keine Anmeldung erforderlich)

**Workshop "Die Reise zum Inneren Kind" am Samstag, 6. Mai 2017, 9:00 bis 13:30 Uhr**, Kosten: 45 €  
Das Innere Kind bezeichnet und symbolisiert die im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Dazu gehören ein ganzes Spektrum an intensiven Gefühlen wie Glück, Freude, Intuition, Neugierde aber auch Schmerz, Traurigkeit, Verlassenheit, Wut oder Angst. Ziel der Reise auf den Spuren unseres Inneren Kindes ist es die Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen. Der Workshop dient dem Erkennen eigener Lebensmuster und Glaubenssätze, der selbstverantwortlichen Lösung von Problemen und dem liebevollen Umgang mit sich selbst, dem eigenen Inneren Kind und in der Folge auch mit den anderen.

**Workshop "Partnerschaft neu er-/beleben" am Samstag, 13. Mai 2017, 9:00 bis 16:30 Uhr**,  
Kosten: 75 € (Person), 140 € (Paar)

Frischer Wind für die Partnerschaft ... worauf wartest du? Mit dem Workshop wollen wir zum einen unser Verhalten erkennen/reflektieren und zum anderen ins positive Tun kommen. Entspannung, Informationen, Kleingruppenarbeiten mit Übungen gehen einher mit einem regen Austausch über unsere (neuen) Erkenntnisse ... unterwegs zum ICH und zum WIR.

**Weitere Workshops** plane ich derzeit zu den Themen Achtsamkeit, Innerer Jakobsweg, Wertschätzende Kommunikation mit Herz und Verstand und Dankbarkeit. Bei Interesse können Sie sich gerne schon bei mir melden. Termine folgen.

Wer an dem **Fortbildungsprogramm für pädagogische Fachkräfte der Stadt Wetzlar** teilnehmen kann, hat die Möglichkeit sich für den zweitägigen Workshop "Selfcoaching: Mut tut gut" am 12. und 19. Mai 2017 und für den zweitägigen Aufbau-Workshop " Selfcoaching: Mutig weiter" am 27. Oktober und 3. November 2017 anzumelden. Außerdem findet am Freitag, 15. September 2017 ein Workshop zum Thema "Wertschätzende Kommunikation mit Herz und Verstand" statt.

Gerne biete ich diese Workshops auch für andere Städte und Gemeinden an. Bei Interesse bitte Termine mit mir absprechen.

Die **"Mut tut gut"-Kurse für Kinder** in Kindergärten und Schulen führe ich nach individueller Terminabsprache durch. Auch biete ich zu dem Thema **"Ermutigende Erziehung"** Vorträge an.

Gerne stehe ich Ihnen auch für **Team(findungs)tage in Kindergärten, Schulen, Sportvereinen** und im Rahmen **"Ermutigende Führung" in Unternehmen** zur Verfügung und gebe Anregungen für ein konstruktiveres Miteinander.

**Meine Vorträge im Rahmen der Labyrinthwochen in der Colchesteranlage in Wetzlar:**

**Familienrat - Demokratie in der Familie ... ein Gewinn für alle am Dienstag, 27. Juni 2017, 16 bis 17 Uhr**

Eine Familie ist dann eine Familie, wenn jeder dem anderen zuhört, jeder seine Meinung sagen kann und jeder ernst und wichtig genommen wird. Wie das gelingen kann? Mit dem Familienrat nach Rudolf Dreikurs. Hier kommen alle regelmäßig zusammen, bestimmen gemeinsam die Regeln für ein friedliches Miteinander und erleben sich als gleichwertig. Hier haben kleine und große Menschen eine Stimme, werden gehört und gesehen. Sie denken, das ist utopisch? Nein, es ist ganz einfach. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass es nur ein wenig Mut braucht ... und den ersten Schritt. So gelingt ermutigende Erziehung.

Jedes Kind ist einzigartig, wichtig und liebenswert. Auf dem Weg zu einem mutigen, glücklichen und verantwortungsvollen Erwachsenen brauchen unsere Kinder eine ermutigende Erziehung, um Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln. So entstehen wertschätzende familiäre Beziehungen - Familie wird als Freude und Bereicherung erlebt und Ihr Kind wird mit Selbstvertrauen den eigenen Weg gehen ... Schritt für Schritt.

**Das Samenkorn der Ermutigung am Freitag, 30. Juni 2017, 16:00 bis 17:30 Uhr**

"Was du säst, wirst du ernten." Das besagen schon die Weltreligionen.

Buddhismus: Es ist die Regel der Natur: Das, was wir säen, werden wir ernten.

Christentum: Was auch immer ein Mensch sät, wird er auch ernten.

Konfuzianismus: Was von dir ausgeht, wird zu dir zurückkehren

Hinduismus: Du kannst nicht einbringen, was du nicht säst.

So, wie du einen Baum pflanzt, wird er auch wachsen.

Was säe ich und was ernte ich? Wer bin ich und was sende ich aus? Was bestimmt mein Leben? Wir begeben uns auf einen inneren Jakobsweg ... entdecke Neuland und Altbekanntes neu: Aktive Lebensgestaltung für mehr Mut, Leichtigkeit und Lebensfreude - raus aus der Opferrolle hin zur Gestalterin meines Lebens.

Einer der Samenkörner für die Leichtigkeit des Seins ist die Ermutigung. Ermutigung ist jedes Zeichen von Aufmerksamkeit und Interesse, das anderen und uns selbst Mut macht, Auftrieb gibt und das Zugehörigkeitsgefühl steigert. Es ist eine positive, verändernde Kraft, die den Glauben an die eigenen Fähigkeiten stärkt, das Gefühl der Selbstachtung steigert, Mut zur Unvollkommenheit und Lebensfreude entwickelt, eine optimistische Lebensweise intensiviert und das Gefühl vermittelt, dass ich so wie ich bin gut genug bin ... und die anderen auch. Jeder Mensch ist einzigartig, wichtig und liebenswert.

Alfred Adler, Begründer der Individualpsychologie, hat einmal gesagt: "Wenn du einen Menschen verstehen willst, dann musst du mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören und mit dem Herzen des anderen fühlen."

Mit einer ermutigenden Haltung gehen wir davon aus, dass jeder sein Bestes gibt. Ermutigung ist für jeden Menschen unentbehrlich, denn es führt dazu, mehr Vertrauen und Interesse für andere zu entwickeln und seinen Beitrag zum Wohle der Gemeinschaft zu leisten. Ermutigende Beziehungsqualitäten und eine wertschätzende Kommunikation gehen wie ein Samenkorn direkt auf und lässt dich und deine Mitmenschen aufblühen.

Lass' dich inspirieren für einen achtsamen Umgang mit dir selbst und anderen, erlebe aufbauende Lichtblicke und glitzernde Glücksmomente. Beginne JETZT deine ermutigende Reise zu dir selbst, blühe auf und schreibe neue Geschichten. Mut tut einfach gut!

**walk & talk** beginnt im Frühjahr wieder. Termine veröffentliche ich auf meiner Homepage.

Im Rahmen meiner ehrenamtlichen hospizlichen Tätigkeit biete ich den **offenen Trauerkreis "Treffpunkt Lichtblick" in Wetzlar-Hermannstein an jedem dritten Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr an.**

(Ausnahme: 13 Februar 2017 statt 20. Februar 2017)

Eingeladen sind alle, die sich nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, Trennung/Scheidung, Arbeitsplatzverlust oder infolge einer schweren Krankheit mit ihren schmerzlichen Gefühlen, Sorgen und Kummer im Kreise drehen, sich alleine fühlen und sich gerne austauschen oder einfach erst einmal nur zuhören möchten. Jeder erlebt einen Verlust anders und geht in seiner Art damit um. Dem Einen ist es eine Hilfe aktiv zu sein, dem Anderen ist es unmöglich. Wir können uns wie gelähmt fühlen oder erleben ein Karussell der Gefühle ... wir spüren Traurigkeit, Wut, Angst, Ohnmacht und vielleicht auch Schuldgefühle und manchmal ist es schwer den Weg zurück ins Leben zu finden. Dann kann es hilfreich sein, sich mit anderen Trauernden über die vielfältigen Empfindungen auszutauschen, das Verlorene wertzuschätzen, nach und nach loszulassen und wieder neuen Lebensmut und Lebensfreude zuzulassen. Im „Treffpunkt Lichtblick“ nehmen wir uns Zeit für Trauer und schauen auch nach Lichtblicken, um wieder Freude empfinden zu können.

Ich erfreue mich sehr an meinen Tätigkeiten und dass ich das Samenkorn der Ermutigung sowie der lebensnahen und lebensbejahenden Individualpsychologie weiter tragen kann. Dies führt zu Frieden und Wachstum in uns und um uns herum. Viele wertvolle Gedanken werden in Handeln umgesetzt und ich erlebe, dass das Samenkorn der Ermutigung weit in das persönliche, berufliche und gemeinschaftliche Umfeld getragen wird ... und dieses Positive kommt auch wieder zu mir/uns zurück. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich freue mich darauf Sie (wieder)zusehen und auf unser gemeinsames Wachstum.

Herzliche Grüße und eine ermutigende Zeit wünscht Ihnen

Angelika Mann

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Individualpsychologische Beraterin

Encouraging-Master-Trainerin

Master-Counselor der Schoenaker-Akademie

Hypnotiseurin

Sterbe- und Trauerbegleiterin

[www.ich-bin-ich-coaching.de](http://www.ich-bin-ich-coaching.de)

Aktive Lebensgestaltung für mehr Mut, Leichtigkeit und Lebensfreude

Wilhelmstr. 14, 35586 Wetzlar, Tel. 06441/567413 (AB)