

# Dem Widerstand auf der Spur

## Tagesworkshop



»Der Mensch bringt sogar die Wüsten zum Blühen. Die einzige Wüste, die ihm noch Widerstand bietet, befindet sich in seinem Kopf.«

Ephraim Kishon

### Anmeldung und Informationen:

Pamela Anna Guggenheim  
Wahrnehmungstrainerin, Dipl. Astrologin und  
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF  
Scheibenstrasse 27, 3014 Bern  
Telefon: 031 / 331 12 98  
[pamelannag@yahoo.de](mailto:pamelannag@yahoo.de)  
[www.pamelaguggenheim.ch](http://www.pamelaguggenheim.ch)

### Konstruktiver Umgang mit Widerstand

Widerstand ist der siamesische Zwilling der Veränderung. Keine Veränderung ohne Widerstand – also ohne Widerstand auch keine Veränderung!

Doch wie können wir unseren Widerstand nutzen, damit er uns nicht blockiert?

Veränderungsvorhaben setzen uns Menschen unter Stress. Und bei Stress meldet unser Gehirn einen Reiz und fordert unbewusst eine Entscheidung ein: „Abhauen, draufhauen oder Tot stellen?“

Der Reiz rührt von unseren uralten menschlichen Instinkten her, die unser Überleben sichern. Veränderungen bringen diesen „Überlebenssicherungsmodus“ unbewusst in Gang. Vermuten wir in einer Veränderung eine Bedrohung, stellt sich uns sofort die Schlüsselfrage: Bin ich dieser Bedrohung gewachsen? Um die gefühlte Bedrohung abzuwenden, die Angst zu bewältigen, bemühen wir Menschen uns dann um eine geeignete Handlungsstrategie.

Widerstände überwinden: Praktische Übungen und mithilfe eines 7 Schritte Plans gelangen wir von der Konfrontation zur Kooperation. Wir nutzen den eigenen Widerstand als Kraft und Chance.

Vermittelt werden neben den theoretischen Kenntnissen vor allem praktische Übungen. Diese konkreten Erfahrungen können im Alltag ein- und umgesetzt werden, neue Impulse bringen und die eigene Persönlichkeit stärken.

Wer auf viel Widerstand stösst, befindet sich gewöhnlich auf dem richtigen Weg zu seinem Ziel.

**Daten 2021:** Sa 15. Mai oder Sa 3. Juli

**Ort:** in Bern

**Zeit:** 09.30 – 17.30 Uhr

**Kosten:** sFr. 180.–

Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Sie kann auch via Email oder Telefonisch erfolgen und ist verbindlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen und Schreibutensilien.

✂.....

### Anmeldung Widerstand 2021:

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ, Ort: .....

Tel.P: .....

Mobile: .....

Unterschrift: .....

Bitte ankreuzen

Mai

Juli