

# Wochenplan „Reise mit Vision“

	Einheit/Trainer	Beschreibung der Inhalte
1	Visionen und Ziele Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Veränderung der Partnerschaft, Veränderung von Zielen? Warum eine gemeinsame Vision? Wie baut man eine gemeinsame Vision? Definition von Zielen? 3 Wege in der Partnerschaft. Positives „Nach vorne schauen“, Timeline, Anregungen, Inspirationen dazu.
2	Glaubenssätze und Werte Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Förderliche und limitierende Glaubenssätze, Auflösen von Einzel- und Paarglaubenssätze, bewusst und im Unterbewusstsein. Wie geht Veränderung? Dilts Pyramide. Übungen dazu. 100 Fragen-Übung, Ressourcenarbeit.
3	Vortrag Onkologie Dr. Manfred Hoffmann	<b>Vortrag:</b> „Meine Krebserkrankung und was kann ich selber tun“ und Vortrag: „Komplementäre Behandlungsmethoden“
4	Vortrag Sexualtherapie Sonja Hoffmann	<b>Vortrag:</b> „Krebs und Sexualität – Nirgends wird so viel gelogen und verschwiegen“
5	Kommunikation, Haltung, Sprache Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Kommunikations-Basics. Kommunikation im Konflikt. Lösungsorientiertes Denken. Verlangsamte Kommunikation. Positive innere Haltung. Positive Sprache. Schuld/Recht, nonverbale Kommunikation, 4 Seiten einer Nachricht, heilende Kommunikation.
6	Sprache der Liebe, Männer und Frauenkommunikation Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Unterschiede in der Kommunikation von Frauen und Männern. Die unterschiedlichen Sprachen der Liebe. Gehört werden. Grenzen setzen. Kommunikation im Stress. Kommunikation über schwierige Themen. Humor in der Kommunikation.
7	Stressmanagement und. Achtsamkeit Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Mentales Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen, gesunder Schlaf, gesundes Leben, Zeitmanagement, Pausen, Meditation, Yoga, Entspannung, praktikable Übungen für den Alltag.
8	Umgang mit Ängsten, Gedankenschleifen Isa Schlott	<b>Workshop:</b> Was ist Angst? Wie funktioniert Angst? Was ist „Programmierung von Verhalten“. Wie löst man negative Programmierungen. Übungen um mit Ängsten, Panikattacken, Gedankenschleifen, etc. umzugehen.
9	Männergruppe/Frauengruppe Je ein bis zwei Trainer	<b>Moderierter Erfahrungsaustausch:</b> Getrennte Gruppen, Männergruppe geleitet von Dr. Manfred Hoffmann. Frauengruppe geleitet von Sonja Hoffmann und Isa Schlott
10	Einzel-/Paarcoachings Alle Trainer	<b>Entweder Einzelcoachings oder Paarcoachings:</b> Je nach Bedarf. Hierfür stehen alle Coaches zur Verfügung. Isa Schlott, Sonja Hoffmann und Dr. Manfred Hoffmann. Zuteilung erfolgt je nach Anliegen und Verfügbarkeit vor Ort.
11	Events Ein bis zwei Trainer	<b>Gemeinsame Aktionen:</b> Gemeinsamer Umtrunk, Gemeinsames Abendessen, gemeinsame Ortserkundung und gemeinsame leichte Wanderung.
12	Freier Tag	<b>Tag komplett zur freien Gestaltung:</b> Anregungen zur Freizeitgestaltung geben wir Ihnen gerne.