

Christina Besser  
Okerstraße 27a  
38640 Goslar  
Tel. 05321 - 564 99 86  
Mobil 0172 - 53 52 032  
[christina@besser-besser.com](mailto:christina@besser-besser.com)  
[www.besser-besser.com](http://www.besser-besser.com)

**Besser & Besser.com**

*Sich dem Leben öffnen*

Christina Besser  
Kontextuelle Ressourcenentwicklung  
mit dem Know How Support der Akademie für  
neurowissenschaftliches Bildungsmanagement  
**afnb**

Liebe Interessentin

Vielen Dank für Dein Interesse am revolutionären Training „Wer bin ich **WIRK**-lich“.

### **Was kannst Du von Deiner Teilnahme erwarten?**

Die Bildungssysteme unserer Gesellschaft bieten uns zwar Methoden, unser Tun, unser Wissen und unsere Fähigkeiten zu vervollkommen, doch sie bieten uns kein Konzept für die Frage, **wer** wir eigentlich **sein** wollen: Pessimistin oder Optimistin, Verliererin oder Gewinnerin, verzagt oder selbstbewusst, skeptisch oder vertrauensvoll, unglücklich oder erfüllt. Dies selbstbestimmt zu managen, ist jedoch die Voraussetzung für wirkliche Handlungs- und Verhaltenskompetenz in allen Lebensbereichen, für die Erzeugung von Erfolg und Erfüllung, ob im Berufs- oder im Privatleben. Mit dem revolutionären Training „Wer bin ich **WIRK**-lich“ ist es jetzt möglich, diese Fragen ebenso pragmatisch zu handhaben, wie jede erlernte Fähigkeit, und sie nachhaltig mit der gewünschten Realität zu füllen.

Und so könnten einige der wahrscheinlichsten Ergebnisse Deiner Teilnahme klingen:

- Du entdeckst Dein bisher unbekanntes Potenzial und beginnst, es zu leben!
- Du tankst Dein Herz für den stets neu beginnenden Rest Deines Lebens auf!
- Du entdeckst, was uns Menschen wirklich ausmacht und was uns verbindet!
- Du kannst all Deine wichtigen Beziehungen künftig inspirierend gestalten!
- Du entdeckst Deine Fähigkeit eines leichten Umgangs mit „schwierigen“ Menschen!
- Du bist mit Deiner gewachsenen Persönlichkeit ein Beitrag für andere Menschen!
- Du findest auf selbstbestimmte Art Deinen Platz in jeder Hierarchie!

Das Training „Wer bin ich **WIRK**-lich“ ist eine völlige Neuentwicklung, die bislang ihresgleichen sucht. Das betrifft sowohl die unerwartete Mischung aus emotionaler Tiefe und Leichtigkeit mit überraschend hohem Spaßfaktor, als auch das außergewöhnlich hohe und vor allem nachhaltige Erfolgsniveau für die Teilnehmerinnen in einem Zeitrahmen von nur sieben Tagen, von denen sie lediglich eineinhalb Tage und einen Nachmittag an den eigentlichen Trainingprozessen teilnehmen.

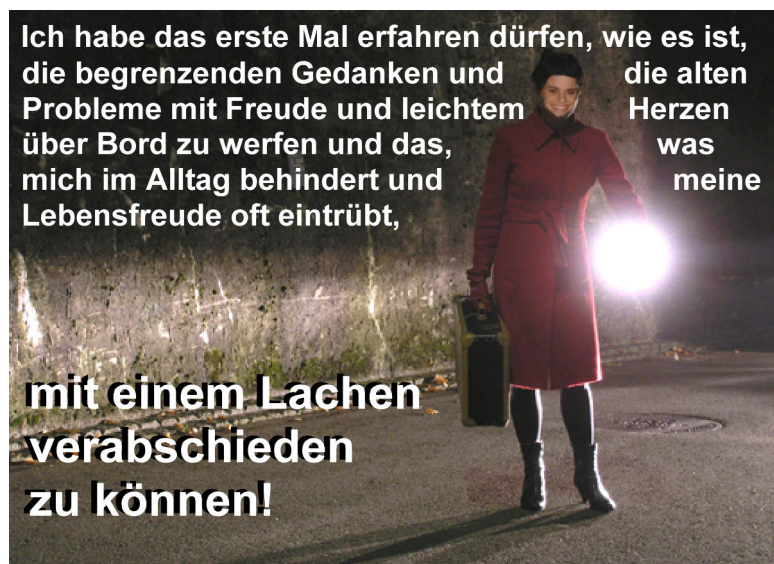
Voraussetzung ist allerdings, dass Du nicht etwa zu den Menschen gehörst, die sich an Leidens- und Misserfolgsgefühle gewöhnt haben und sich an deren Vorteile klammern. In diesem Training wird Dir die eigene Entscheidung, in Deinem Leben einen wirklich großen Schritt gehen zu wollen, nicht abgenommen. Wenn Du diese jedoch getroffen hast, dann lade ich Dich herzlich ein, teilzunehmen.

### **Freue Dich auf eine Erfahrung, die Du mit Sicherheit nie vergessen wirst!**

Ich freue mich auf Deine Teilnahme.  
Mit herzlichen Grüßen



Christina Besser,  
Dipl. Psychologin,  
Personal Coach (Dipl.),  
Gründungsmitglied der  
Akademie für neuro-  
wissenschaftliches  
Bildungsmanagement



Aussage einer Teilnehmerin



Christina Besser versichert, **keinerlei** Kontakte zu Sekten oder Psychogruppierungen etc. zu unterhalten.  
Es kommen auch **keine** Techniken und Methoden von Sekten oder Psychogruppierungen etc. zur Anwendung.  
Die Teilnahme am Training führt zu **keinerlei weiteren Verpflichtungen**.

Dein Training „Wer bin ich **WIRK**-lich“:

**Samstag** („Tag der Selbsterkundung“, die persönliche Spurensuche beginnt) **12:00 bis ca. 19:00 Uhr**,  
**Sonntag** („Tag der Wandlung“, Haupttag. Erweitere Dein Lebensspielfeld!) **10:00 bis ca. 20:00 Uhr**.

Im Anschluss an das Start-Wochenende beginnt eine außerordentlich spannende Entfaltungswoche im Umfeld Deines Lebensalltags, welche mit einem gemeinsamen Treffen am darauf folgenden Samstag abschließt („Tag der Ergebnis-Realisierung und des nachhaltigen Verankerns“).

Freundinnen, Verwandte, Lebenspartnerinnen, aber auch Kolleginnen und andere Gäste sind hier herzlich willkommen (auch „Tag künftiger Mitspielerinnen auf dem erweiterten Lebens- und Schaffensspielfeld“) **am darauf folgenden Samstag: Beginn 16.00 Uhr**.

Bitte übertrage die genauen Daten Deines Trainings in das im Anschluss befindliche Anmeldeformular !

was faktisch geschieht

Deutung, Interpretation

ich bin nicht okay

- nicht gut genug
- nicht anerkannt
- nicht erwünscht
- keiner versteht mich

SEIN	TUN	HABEN
Potenzial ausgebreitet durch: Lidt wärem Scheffel, Selbstzweifel, Opferrolle, Defizitglauben pflegen	an Erwerben festhalten: Verantwortung abgeben (Erfahrungen/Muster/Anfänge schuld) Machtentwurf, Dominanz, Kontrolle (Andere mit der eigenen Story beschaffen) Recht haben, Recht bekommen (steile Beweise für die Richtigkeit)	Kosten in Kauf nehmen: Qualitätsverluste in: zwischenmenschlichen Beziehungen, Lebensfreude, Leichtigkeit, Lebensenergie, Vitalität bis hin zur Gesundheit

Es wird eine neu entwickelte Methode angewandt, die Dich in die Lage versetzt, innerhalb eines einzigen Wochenendes mit Spaß, Leichtigkeit und gleichzeitig emotionaler Tiefe ein kraftvolles Werkzeug kennen und anwenden zu lernen, um in Deinem Leben die Weichen für einen wunsch- und wertekonformen Lebensalltag nachhaltig selbst stellen zu können. Die Methode wurde unter anderem auf der Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt.

**Sie ist didaktisch so gestaltet, dass die damit angestoßenen Prozesse auch ohne besondere Voraussetzungen, Fähigkeiten oder Kenntnisse jederzeit nachvollzogen werden können.**

Leicht nachvollziehbare Unterscheidungsmodelle als Hintergrund für Entwicklungsprozesse (rationale Ebene)

In einer ungeahnt vertrauensvollen Atmosphäre, die sich erheblich schneller einstellt, als Du es vermutest, wirst Du entdecken, womit Du Dir Dein Leben bisher unbemerkt erschwert hast. Du wirst eine nachhaltige Erfahrung mit in Dein Leben nehmen, deren Gestaltungskraft Dir nie wieder verloren geht.



Übungen, z.B. Mitteilungsübung (emotionale Ebene)



Kontextueller Dialog (mentale Ebene)

Du wirst im Training entdecken, dass Du Dir im Laufe Deines Lebens unbemerkt eine „Identität“ in Form eines Selbstbildes geschaffen hast, das Dir einen definierten Möglichkeiten-Radius bereitstellt. An dieses „Spielfeld“ hast Du Dich im Lebensalltag unbemerkt angepasst, so dass Du es für Dein gesamtes Potenzial hältst. Im Training wirst Du Dir eine noch ungeahnte Erneuerung Deiner Selbstsicht und damit einen überraschend weit reichenden, neuen Identitätskontext erschaffen können, welcher Dich in die Lage versetzt, Deinen Möglichkeiten-Radius in allen Lebensbereichen spürbar und vor allem auf ungewohnt nachhaltige Weise zu erweitern.

Häufig gestellte Fragen zum Training „Wer bin ich **WIRK**-lich“:

**Muss ich ein aktuelles Problem haben, damit dieses Training für mich Sinn macht?**

Nein, nicht unbedingt !

Doch Du darfst gerade dann gern teilnehmen. Hier entdeckst Du Dich selbst als Regisseurin Deines Lebens und löst Deine Probleme dadurch gleich nachhaltig mit. Sollten es jedoch klinisch diagnostizierte psychiatrische Probleme sein (z.B. Psychosen, Schizophrenie, etc). dann müsste ein Vorgespräch klären, ob eine Teilnahme möglich ist.

**Muss ich im Training irgendetwas sagen, irgendeinen Beitrag leisten?**

Nein !

Vergiss die Gepflogenheiten Deiner Schulzeit. Niemand wird im Training aufgefordert, irgendetwas zu sagen. Zwar empfehle ich Dir, alle Möglichkeiten, die das Training bietet, zu nutzen, doch selbst wenn Du entscheidest, passiv teilzunehmen und nur zuhören willst, wist Du in aller Regel Deinen ganz persönlichen Gewinn aus dem Training haben. Auf welche Weise Du teilnehmen willst, entscheidest Du ganz allein.

**Ich habe Probleme mit Gruppendynamik. Womit muss ich im Training rechnen?**

Auch hier Entwarnung !

Gruppendynamische Prozesse mit Übertragungsphänomenen, Konfliktprojektionen etc. werden hier erst gar nicht zugelassen, da sie sich verzögernd auf den Erfolg auswirken. Dieses Training baut im Gegensatz dazu auf die Lebensfreude steigernde, Mut fördernde, Leichtigkeit mit emotionaler Tiefe verbindende Energie der Gruppe, was Dich in die Lage versetzt, jene in Dir vorhandenen Lebenskompetenzen zu entdecken, die Du bisher nicht hast nutzen können. Lass Dich überraschen, welche kraftvollen Lebenswerkzeuge in Dir stecken!

**Ich habe Angst, auf etwas Unbewusstes zu stoßen, das ich dann nicht bewältigen kann. Wie kann ich sicher sein, dass mir dies im Training nicht passiert?**

Diese Angst ist glücklicherweise ebenfalls unbegründet !

Das Konzept dieses Trainings ist nicht darauf ausgelegt, in den Tiefen Deiner Vergangenheit nach so genannten „Ursachen“ zu wühlen, da Du Dich hierüber unnötigerweise in eine anstrengende und zusätzlich belastende „Schuldigen“-Suche verstricken würdest. Hier geht es, im Gegenteil, um das Verstehen, auf welche Weise Du die Schlussfolgerungen aus Deinen vergangenen Erfahrungen *im gegenwärtigen Lebensalltag* gewohnheitsmäßig und daher meist völlig unbemerkt einsetzt, welche Deiner derzeitigen Möglichkeiten und Begrenzungen genau daher rühren, und was sich alles verändert, sobald Du dies bewusst in Bewegung bringst. Zielsetzung, Verfahrensweisen und erreichbare Ergebnisse dieses Trainings unterscheiden sich somit grundlegend von denen gängiger psychotherapeutischer Modelle, was unter Anderem auch zu dem Phänomen führt, dass nachhaltige Erfolge hier bereits nach den zwei Trainingstagen zu verzeichnen sind.

**Ich habe schon einmal etwas über "Positives Denken" gehört. Geht es im Training um dieses Thema?**

Auch hier ein klares Nein !

Meine Lieblings-Ausbilderin sagte dazu einmal in ihrer etwas provokanten Art: "Positives Denken ist wie Sahne auf Scheiße". Dieses Training vermittelt kein "Positives Denken". Eine positivere Denkform stellt sich mit der Erweiterung Deines neuen Selbstbild-Identitätskontextes automatisch ein.

**Nach einer Selbsterfahrung ist man immer so emotional aufgewühlt. Wie ist das hier?**

Wie Du nach allen bisherigen Fragen und deren Antworten sicher erwarten, ist es auch damit ganz anders. Hier gibt es vorrangig zwei Phasen: den Samstagabend und die Zeit ab dem Sonntagabend. Beide Phasen unterscheiden sich fundamental. Am Samstag wird viel passiert sein, was Bewegung in Deinem Inneren verursacht. Den emotionalen Zustand am Samstagabend hat eine Teilnehmerin treffend als „kreative Verwirrung“ bezeichnet, denn zu diesem Zeitpunkt ist noch absolut unklar, wohin die Reise am Sonntag gehen wird. Bitte nimm dies keinesfalls zum Anlass, Deine Teilnahme abzubrechen, denn was Dich ab Sonntag erwartet, würde am Samstagabend noch Deine Vorstellungskraft übersteigen!

## **Falle ich nach der Trainingwoche nicht wieder in meinen alten Problemtrott zurück?**

Vielleicht zunächst noch phasenweise, in der Folge dann aber immer seltener !

Wie ist das möglich? Der entscheidende Unterschied besteht nach diesem Training darin,

- 1) dass Du unbewusst, weil alt gewohnte, emotional verankerte Überzeugungen mit ungünstiger Auswirkung schneller erkennst, Dich dadurch im täglichen Umgang neu ausprobieren kannst und bemerkenswert veränderte Ergebnisse erzielst,
- 2) dass Dir das im Training entdeckte Werkzeug für den Rest Deines Lebens zur Verfügung steht, um mit Problemen, aber auch mit dem Erreichen von Zielen und dem Verwirklichen von Wünschen spürbar anders umzugehen, als bisher.

Unmittelbar nach dem Training wirst Du Dein Leben und Dich selbst mit Begeisterung neu ausprobieren wollen. Das ist auch richtig und wichtig, denn die alten, oft ungünstigen "Erfahrungsschubladen" und emotionalen Überzeugungen, mit denen Du bisher Dein Leben gesteuert hast, sind natürlich nicht einfach so verdunstet. Mein Tipp: Genieße diese euphorische Phase!

Nun, Begeisterung ist zwar ein natürlicher Zustand, doch der erfährt in unserer Gesellschaft nicht unbedingt Zustimmung, und so wird die anfängliche Euphorie im Laufe der Zeit nachlassen und in die konzentriert wache Form einer neuen Leichtigkeit übergehen. Du wirst Dich selbst komplett *neu erfunden* haben und das auch als glaubwürdig integrieren können. Der Unterschied zu vorher ist, dass Du ab sofort *die Wahl* hast, wie Du Deinen Lebenssituationen begegnen *willst*. Das langfristige Ergebnis ist daher etwas markant anderes, als "der alte Trott" und fühlt sich auch deutlich anders an.

## **Was sagen Teilnehmerinnen dazu?**

Auf der Seite „Das Training“ findest Du einen Button mit vielen Feedbacks von Teilnehmerinnen, und einen ausdrucksstarken Erfahrungsbericht gibt es dort im PDF-Download „Detailinformation...“ etc.

---

**Veranstaltungsort:** Okerstraße 27a, 38640 Goslar, Eingang neben Döner-Lounge, gegenüber Lidl.

---

**Für den Fall, dass Du Dir noch die Frage stellst, ob Du teilnehmen willst oder kannst, hier ein paar Gedanken und Tipps zur Überprüfung Deiner Entscheidungskriterien:**

*„Wir geben immer den Verhältnissen die Schuld für das was wir haben und was nicht.  
Ich glaube nicht an die Verhältnisse. Diejenigen, die im Leben vorankommen,  
suchen sich die Verhältnisse, die sie haben wollen,  
und wenn sie sie nicht finden können,  
schaffen sie sie sich selbst.“  
George Bernard Shaw*

- **Wer etwas will, hat Lösungen. Wer etwas nicht will, hat Gründe.**  
Wir neigen im Alltag dazu, Entscheidungen von Situationsumständen abhängig zu machen, solange sie uns nicht extrem wichtig erscheinen. Andererseits kennt fast jeder Mensch das Phänomen, im Angesicht persönlich wichtiger Ziele und Vorhaben stets Lösungen zu finden, um das Angestrebte zu verwirklichen. Auch Du kennst sicher diese Erfahrung. Sobald Du jetzt Deine Entscheidungskriterien entsprechend hinterfragst, gibst Du Dir selbst die Möglichkeit, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie wichtig es Dir ist, dieses Geschenk für Deine Lebensqualität anzunehmen.
- **Es gibt keine kraftvolleren Aussagen, als ein klares „Ja“ oder ein klares „Nein“.**  
Aussagen, wie „...muss ich mir noch überlegen“ oder „...mal sehen, ob ich Zeit habe“ etc. sind Energieschlucker, denn sie beschäftigen Dich bis zur definitiven Offenlegung Deiner Entscheidung, die Du für Dich selbst vermutlich bereits getroffen hast.

*Im Folgenden findest Du Dein Anmeldeformular nebst zwei zu unterschreibenden Formularen bezüglich wichtiger Teilnahmevereinbarungen, die ich Dich bitte, aufmerksam zu lesen.*

***Ich bitte um Deine verbindliche Teilnahmezusage per E-Mail / Telefon 05321 - 5649986 bis spätestens zwei Wochen vor Trainingbeginn, bei späterem Erhalt der Unterlagen bitte so schnell, wie möglich.***

*Sende dann bitte nur die drei zur Anmeldung notwendigen Formulare an die darauf befindliche Adresse. Bei deutlich späterem Erhalt gibt es auch die Möglichkeit der Vereinbarung, die Formulare unterschrieben zum Training mitzubringen.*

Bitte ausdrucken und bis 14 Tage  
vor Trainingsbeginn  
senden an:

Anmeldung „Wer bin ich **WIRK**-lich“  
Bitte trage die Trainingsdaten ein:

Sa. \_\_\_\_\_, 12.00 - ca. 19.00 Uhr

So. \_\_\_\_\_, 10.00 - ca. 20.00 Uhr

Abschlussabend:

Sa. \_\_\_\_\_, Beginn 16 Uhr

**Besser & Besser.com**  
**Christina Besser**  
**Okerstraße 27a**  
**38640 Goslar**

Ich melde mich verbindlich für die Teilnahme an oben genanntem Training an.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

geb. am \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Tel.Nummer \_\_\_\_\_ Emailadresse \_\_\_\_\_

Der Teilnahmepreis beträgt (ohne MwSt. nach §19 UStG.):

#### Preise für Erstteilnehmerinnen:

Teilnahmepreis Einzelperson 199.- €

Ich nehme mit \_\_\_\_ Personen teil. Mein von 299.- € anteiliger Teilnahmepreis beträgt: \_\_\_\_.- €  
Dieser Preis ist mein Anteil entsprechend der Teilnehmerzahl meiner Gruppe von 3 bis 5 Teilnehmern  
und erhöht sich bei Nichterscheinen einzelner Teilnehmer der Gruppe auf die entsprechende Summe.

#### Preise für Trainings-Wiederholerinnen:

Teilnahmepreis für Einzelperson 80.- €

Ich nehme mit \_\_\_\_ Personen teil. Mein von 140.- € anteiliger Teilnahmepreis beträgt: \_\_\_\_.- €  
Dieser Preis ist mein Anteil entsprechend der Teilnehmerzahl meiner Gruppe von 3 bis 5 Teilnehmern  
und erhöht sich bei Nichterscheinen einzelner Teilnehmer der Gruppe auf die entsprechende Summe.  
Bei diesem Preisangebot kann die Gruppe auch bis zu 4 Erstteilnehmerinnen mit berücksichtigen.

Ich bringe den angekreuzten Betrag in bar zum Trainingsbeginn mit.

Ich überweise den Betrag / die Gruppe überweist den Gesamtbetrag spätestens 7 Tage vor  
Trainingsbeginn an: IBAN: DE35 100 100 100 775 855 101, Kontoinhaberin Christina Besser.

Mit meinen Unterschriften auf den Seiten 2 und 3 dieser Anmeldung erkläre ich:

- mich weder zum Zeitpunkt meiner Anmeldung noch während des Trainings in einer klinisch-psychotherapeutischen oder psychiatrischen Maßnahme zu befinden.
- dass ich für meine Ergebnisse aus dem Training ausschließlich selbst verantwortlich bin und über keinerlei Regress- oder Schadensersatzansprüche gegenüber dem Anbieter verfüge, welche die Höhe des oben genannten Teilnahmebeitrags übersteigen.
- dass der Anbieter nicht für Unfälle, Diebstähle und andere eventuell während des Trainings auftretende Schäden haftet, sofern sie nicht nachweislich seitens der Trainingleitung verschuldet wurden.
- dass die Anbieterin mir glaubhaft versichert hat, keiner Sekte, Glaubensgemeinschaft oder Psychogruppierung anzugehören und auch keine von Sekten, Glaubensgemeinschaften oder Psychogruppierungen verwendeten Techniken einzusetzen.

# Teilnahmevereinbarungen

Liebe Teilnehmerin

**Herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen.  
Du entscheidest Dich soeben für die kraftvollste Möglichkeit,  
die es derzeit in Deutschland gibt, um das Potenzial Deiner Persönlichkeit  
zum Verwirklichen von Erfüllung und Erfolg im Lebensalltag zu entfalten.**

Organisatorische Informationen zum Ablauf des Trainings werden den Teilnehmern/innen in einem Begrüßungsbrief per Mail oder per Post zugestellt, sobald die Anmeldeformulare unterschrieben beim Traininganbieter eingetroffen sind. Kosten für Verpflegung und ggf. anfallende Übernachtungskosten können von der Trainingleitung nicht übernommen werden.

Um das hohe Niveau dieses Trainings im Sinne Deiner gewünschten Ergebnisse gewährleisten zu können, bitten wir Dich um die verbindliche Zusage, für die Trainingdauer einige Vereinbarungen zu Deinem eigenen Anliegen zu machen. Du kannst Darauf vertrauen, dass diese Vereinbarungen in hohem Maße sinnvoll sind. Mit Deiner Unterschrift erklärst Du, die im Folgenden genannten Vereinbarungen mit der Trainingleitung und den übrigen Teilnehmerinnen zu treffen.

---

**„Im Sinne der Qualitätssicherung für mich und die anderen Teilnehmerinnen erkläre ich, dass ich beim Start-Wochenende während der Trainingszeiten durchgehend anwesend sein werde und das Training keinesfalls etwa aus Termingründen o.ä. vorzeitig verlassen werde (Notfälle ausgenommen).“**

**„Im Sinne meines Beitrags zur Schaffung eines sicheren Rahmens für alle Trainingsteilnehmerinnen und für mich selbst bin einverstanden mit der Regel, dass sich die Trainingsteilnehmer für die Dauer des Trainings ausschließlich mit Vornamen kennen lernen und dass die Kommunikation im Training mit der Anrede in der Du-Form stattfindet, um einen Trainingablauf auf der persönlichen Ebene zu gewährleisten.“**

**„Ich bin einverstanden mit der Regel, während des Trainings nur in den Pausen zu essen und zu rauchen und dass während der Trainingstage auf den übermäßigen Genuss von Alkohol und Drogen verzichtet wird.“**

**„Ich bin einverstanden mit der Regel, dass während der zwischen einzelnen Teilnehmer/innen und Trainingleiter/in geführten Dialoge keine Gespräche außerhalb des Dialograhmens geführt werden und dass keinerlei Seitenkommentare zu anderen Teilnehmern gemacht werden, außer wenn dies im Rahmen einer deklarierten Feedbackrunde vorgesehen ist.“ (Wird im Training näher erklärt)**

Ich akzeptiere die genannten Vereinbarungen.

Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

**Wie bei jeder vertraglichen Vereinbarung,  
so sind auch hier ein paar rechtliche Details von Bedeutung:**

### **Teilnahmeerfolg**

Der Erfolg der Teilnahme wird mit Unterstützung der Trainingsleitung durch mich selbst herbeigeführt. Ich bestätigte mit meiner Unterschrift, für meine Ergebnisse und deren Bewertung selbst verantwortlich zu sein. Die Gruppenleitung ihrerseits kann den gewünschten oder geplanten Erfolg bzw. das Erreichen vereinbarter Ziele in der gemeinsamen Arbeit nicht garantieren. Alle Beteiligten stehen jedoch nach besten Wissen und Können dafür ein, dass ein Erfolg eintritt.

### **Gesundheitszustand**

Ich versichere, dass ich an keiner Erkrankung leide, die einer Teilnahme aus medizinischen Gründen zurzeit entgegensteht oder meine Geschäftsfähigkeit beeinträchtigt. Sollte aktuell eine im klinischen Sinn definierte Therapie durchgeführt werden oder aufgrund meines Gesundheitszustandes angeraten sein, bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich dies bei meiner Anmeldung mitgeteilt habe bzw. rechtzeitig vor Trainingsbeginn mitteilen werde, sowie dass die/der Therapeut/in der Teilnahme zustimmt und meinerseits über deren Ziel umfassend informiert wurde bzw. wird.

### **Schweigepflicht**

Die Trainingsleitung sowie die Trainingsassistenten/innen sind verpflichtet, gegenüber Dritten Stillschweigen zu bewahren. Ebenso verpflichte ich mich, gegenüber Dritten keinerlei Auskünfte bezüglich anderer Trainingsteilnehmer zu geben, es sei denn, dass deren Einverständnis hierzu glaubhaft vorliegt. Die Schweigepflicht beginnt bei der Unterzeichnung dieses Anmeldeformulars. Sie betrifft jedoch nicht die Vereitelung oder Verfolgung von mutmaßlichen Straftaten oder den Schutz höherer Rechtsgüter und schließt nicht das Zeugnisverweigerungsrecht ein, das bei einer Psychotherapie oder einer ärztlichen Behandlung in Kraft treten würde. Auskunftserteilung gegenüber Dritten darf nur erfolgen, wenn hierzu in Schriftform ein gegenseitiges Einverständnis vereinbart wird.

### **Selbstverantwortlichkeit, Haftung, Gerichtsstand**

Ich bin bereit, für meine Handlungen selbst die Verantwortung zu tragen. Ich verpflichte mich, die Trainingsleitung über Handlungen mit *weit reichenden Konsequenzen*, sofern diese im Kontext des Trainings zu sehen sind, zu unterrichten und diese mit ihm im persönlichen Gespräch zu diskutieren. Die Trainingsleitung haftet ausschließlich mir gegenüber und nur für materielle Schäden, die nachweisbar aus der unmittelbaren Trainingarbeit entstehen. Gerichtsstand ist der Landkreis Goslar.

Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

## **Ende der zu unterschreibenden Formulare**

Nähere Informationen zu Details des Trainingsablaufs (Selbstverpflegung, Pausen etc.) sowie Information zur Anfahrt Deines Training-Orts erhältst Du nach Einsendung dieser Anmeldeformulare.

# Herzlich willkommen! Dein Training hat schon begonnen!

Mit der Anmeldung zum Training ist es, wie nach der Unterzeichnung eines Mietvertrages: Du richtest Dich bereits gedanklich in der neuen Wohnung ein. Und so wirst Du vermutlich jetzt schon Deinen Lebensalltag vor dem Hintergrund bestimmter Fragen betrachten, die Du sonst vielleicht eher im gedanklichen Hintergrund belassen hättest.

Um Dich in dieser Phase bestmöglich zu unterstützen, biete ich Dir - neben der Möglichkeit, alle anstehenden Fragen mit mir jederzeit telefonisch klären zu können - diese Vorbereitungsseiten mit Fragen, die Dich auf die Spur derjenigen Themen führen können, die Du im Training für Dich klären möchtest.

Diese Fragen sind für Deine mentale und emotionale Trainingsvorbereitung bestimmt. Sie haben keinerlei Test- oder Prüfungs-Charakter und müssen auch **nicht ins Training mitgebracht werden**, es sei denn, dies geschieht auf Deinen eigenen Wunsch, zum Beispiel um bestimmte Themen im Dialog zu klären.

Beantworte die Fragen am besten schriftlich in den dafür vorgesehenen Feldern. Falls der Platz nicht reichen sollte, kannst Du gern separates Schreibpapier, ein Skizzenbuch, o.ä. hinzunehmen. **Fragen, die Dir nichts bedeuten, kannst Du gern weglassen. Du kannst sie jedoch auch nutzen, indem Du in Dich gehst und schaust, ob Du möglicherweise eine Abneigung gegen sie fühlst und aus welchen Situationen Deines Lebens Du diese Abneigung bereits kennst.**

Lass Dir soviel Zeit, wie Dir angemessen scheint.

**Fühl Dich nicht gezwungen, „richtige“ Antworten zu geben!**

**Du beantwortest diese Fragen nur für Dich!**

Ich wünsche Dir viele interessante Erkenntnisse bei der Beantwortung der nun folgenden Fragen:

## Allgemeine Lebensfragen

⇒ Wie siehst Du Dich selbst? Nenne mindestens 3 charakterliche Merkmale.

--

⇒ Wie glaubst Du, Dass Deine Verwandten/Freunde/Dein Partner u.a. Dich sehen?  
Nenne 2 bis 4 Personen und aus deren Blickwinkel jeweils mindestens 3 charakterliche Merkmale.

Person 1: _____
Person 2: _____
Person 3: _____
Person 4: _____



- ⇒ Stell Dir eine Werteskala von 1 bis 10 vor. Wie würdest Du aktuell Deine Lebensqualität beurteilen:
- a) bezüglich Erfolg und Erfüllung in Deinem Berufsleben?
  - b) bezüglich Erfolg und Erfüllung in Deinem Partnerschafts- und Liebesleben?

a)	b)
----	----

- ⇒ Beschreibe in Stichworten: welche Wünsche/Ziele hast Du in Bezug auf:
- a) Dein Berufsleben?
  - b) Dein Partnerschafts- und Liebesleben?

a)
b)

- ⇒ Stell Dir vor, eine Fee käme und würde sagen: „Du hast **einen** Wunsch frei!“  
Formuliere ihn absolut präzise, er könnte in Erfüllung gehen...!

--

- ⇒ Wenn Du wüsstest, Du hättest nur noch eine kurze Zeit zu leben,  
was würdest Du in Deinem Leben vervollständigen wollen?  
Was würdest Du den/dem Menschen, mit denen/dem Du Dich versöhnen möchtest,  
sagen wollen?

--

## Fragen zum Liebesleben

Falls Du Single bist, kannst Du die Antworten entweder auf eine vergangene Partnerschaft, auf Deine Wunschartnerschaft oder auf beides beziehen.  
Fragen, die sich in diesem Kontext nicht beantworten lassen, kannst Du einfach weglassen.

*(Der Übersichtlichkeit halber wird hier auf die Unterscheidung „Partner/Partnerin“ o.ä. verzichtet)*

⇒ Wie sieht Deiner Meinung nach eine erfüllte Partnerschaft aus?  
Nenne mindestens 3 Merkmale.

⇒ Wie glaubst Du, sieht für Deinen Partner (Ex-Partner) eine erfüllte Partnerschaft aus?  
Nenne mindestens 3 Merkmale.

⇒ Worin besteht (bestand) Dein Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

⇒ Worin glaubst Du, sieht Dein Partner (Ex-Partner) Deinen Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

⇒ Was glaubst Du, enthält (enthielt) Dein Partner (Ex-Partner) Dir vor?

⇒ Was enthältst (enthieltest) Du Deinem Partner (Ex-Partner) vor?

⇒ Wann hast Du Deinem Partner zum letzten Mal gesagt, dass Du ihn/sie liebst  
(Ex-Partner: zuletzt vor Eurer Trennung)?

⇒ Stell Dir vor, eine Fee käme und würde sagen: „Du hast **einen** Wunsch frei!“  
Sollte er sich mit dem bereits auf Seite 2 genannten Wunsch decken, so achte darauf,  
ob er sich durch die inzwischen beantworteten Fragen verändert, verdichtet, ergänzt  
oder vielleicht sogar grundlegend gewandelt hat.  
Formuliere ihn wiederum absolut präzise, er könnte in Erfüllung gehen...!

## Fragen zum Berufsleben

⇒ Was sind Deiner Meinung nach die wichtigsten Merkmale eines **erfolgreichen** Berufslebens?  
Nenne mindestens 3 Merkmale.

⇒ Worin besteht Dein Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

⇒ Worin glaubst Du, sehen Deine Vorgesetzten (Mitarbeiter, Untergebenen, Geschäftspartner)  
Deinen Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

⇒ Was sind Deiner Meinung nach die wichtigsten Merkmale eines **persönlich erfüllenden**  
Berufslebens? Nenne mindestens 3 Merkmale.

Worin besteht Dein Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

--

⇒ Worin glaubst Du, sehen Deine Vorgesetzten (Mitarbeiter, Untergebenen, Geschäftspartner) Deinen Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

--

⇒ Wenn Du kein Single bist:  
worin glaubst Du, sieht Dein/e Lebenspartner/in Deinen Beitrag zur Erfüllung dieser Merkmale?

--

⇒ Stell Dir vor, Du hast einen Chef (soll ja vorkommen), und zwar so einen richtigen Boss mit teurem Nadelstreifenanzug, Zigarre und neuester Mercedes S-Klasse (hat 120.000.- € gekostet).  
Was denkst Du über ihn, wenn er:  
a) montags morgens schlecht gelaunt erscheint und niemanden grüßt?  
b) montags morgens mit bester Laune erscheint, Dich unerwarteterweise grüßt und fragt, wie Dein Wochenende war?

a)	b)

## Abschlussfragen

⇒ Welche Strategien, Verhaltensweisen, Gesprächsstile etc. setzt Du ein, wenn Du vor Anderen möglichst gut dastehen möchtest?

⇒ Wie, glaubst Du, dürftest Du Dich keinesfalls geben, um vor Anderen möglichst gut dazustehen?

⇒ Bei welcher all dieser Fragen hast Du eine Antwort gewählt, mit der Du Dir selbst das Gefühl gibst, vor Anderen (vor Fremden, vor Kollegen, vor Freunden, vor Deiner/m Partner/in) möglichst gut dazustehen, wenn Du die gewählte Antwort offen mitteilen würdest?

⇒ Gönn Dir zum Abschluss die Möglichkeit, jene Deiner Antworten zu verändern oder zu ergänzen, mit denen Du Dir lediglich das Gefühl geben wolltest, vor Anderen gut dazustehen, wenn Du die gewählten Antworten offen mitteilen würdest.