



Elmar Teutsch

Ängste und Selbstsicherheit

Ängste los lassen und Selbstsicherheit gewinnen! Telos Audiobook I

Los geht's!

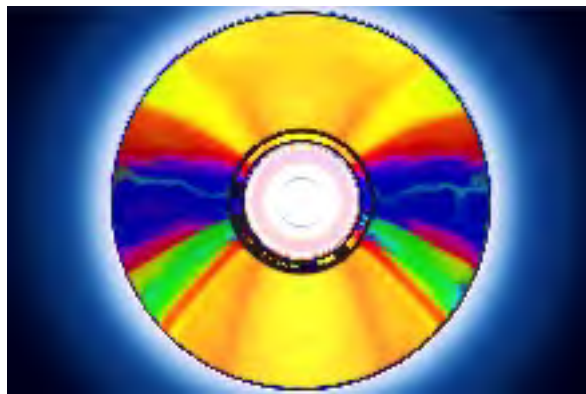


Foto: TELOS - 07337

Diese CD

Ängste und ihre Überwindung

- Track 1 Beurteilungsfrage
- Track 2 Fußsohlen
- Track 3 Kennen – Nennen – Trennen
- Track 4 Die Kann-Gut-Liste

Selbstsicherheit

- Track 5 Mutprobe
- Track 6 Treppenhaus
- Track 7 Augenblick
- Track 8 Ich bin, wie ich bin

Autor: Elmar Teutsch
Sprecher: Elmar Teutsch
Technik: Gunnar Teutsch
Tonstudio: Prisma, Bozen



Was bringt Ihnen Audioline?



Foto: TELOS – 07259

Audioline: zuhören, mitmachen, nachspüren, festhalten!

Nachhaltigkeit!

Ein Seminar ist schnell vorbei, ein Coaching bald zu Ende, ein Workshop rasch vergessen. Unser Alltag sorgt dafür, dass wir in wenigen Tagen oder Wochen wieder im üblichen Trott laufen. Und erneut in alten Mustern stecken. Mit unserer Audioline können Sie die Stimmen Ihres Entwicklungsprozesses noch einmal hören und haben dabei die Chance, lieb Gewonnenes wieder zu erleben, vom Vergessen Bedrohtes aufzufrischen und offen Gebliebenes selbst zu bearbeiten – Entdecken, Mitmachen und Vertiefen, Hören und Üben in Ihrer persönlichen Zeitstruktur! Sie haben die Wahl:



Arbeitsbücher mit CD

Hier finden Sie ausgewählte Texte zum Zuhören, Nachhören, Wiederhören und Weiterhören. Dazu gehören schriftliche Unterlagen und Übungsblätter. Beides soll helfen, außerhalb der Seminararbeit eigenständig die jeweilige Thematik zu vertiefen. Gerade die Kombination der Sinneskanäle Sehen und Hören erzielt noch bessere Resultate. Und zwar immer wieder – nämlich genau dann, wenn Sie Zeit haben.



CDs aus der Reihe „Relax“

Erleben Sie Meditationen, Fantasiereisen, Trance-Übungen und Entspannungsanleitungen! In Ruhe zu Hause, in Ihrer gewohnten Umgebung, in Ihrer Zeit, am Morgen, am Abend (Ihr Fernseher kommt auch mal ohne Sie aus!), wieder und immer wieder. Als lieb gewonnenes Ritual zu bestimmten Zeiten und Anlässen, oder einfach immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, Stärkung gebrauchen zu können!

Wie ist Ihr Audiobook aufgebaut?



Foto: TELOS – 07262

Audioline: zuhören, mitmachen, nachspüren, festhalten!

Maximaler Lerneffekt!

Alle Audiobooks sind nach den selben pädagogisch / didaktischen Richtlinien gestaltet:

- | | |
|-------------------|--|
| Los geht's! | Die Einführung erklärt Inhalt und Arbeitsweise des Audiobooks. |
| Teil I und Teil 2 | Die beiden Hauptteile umfassen jeweils: <ul style="list-style-type: none"> A) Ihr Thema: Eine Einführung in das jeweilige Thema mit Gedanken, Anregungen, und Denkanstößen. Bis hierher können (und sollen!) Sie lesen. B) Ihr Training: Diese Trainingsblätter sind speziell zu den Audiobeiträgen entworfen. Bitte erst anschauen, NACHDEM Sie den betreffenden Audiobeitrag gehört haben! C) Ihr Nutzen: Halten Sie hier Ihre Überlegungen fest. Das klappt natürlich erst nachdem Sie ALLE Audiobeiträge gehört und alle Trainingsblätter bearbeitet haben. |
| Abschluss | Hier finden Sie eine Vorlage für einen strukturierten Abschlussbericht Ihres Prozesses sowie weiter führende Hilfen und Wege zu Ihren Themen. |



Wie arbeiten Sie mit Ihrem Audio-Book?



Foto: TELOS – 0 1048

Schritt für Schritt in dieser Reihenfolge: erst lesen, dann hören, dann mitmachen, dann festhalten, dann abschließen!

Schritt für Schritt

1 Lesen!

Blättern Sie nach Herzenslust in Ihrem Arbeitsbuch – aber bitte nur bis zum jeweiligen Abschnitt „Ihr Training“.

2 Hören!

Bitte hören Sie jeweils vorher den entsprechenden Audiobeitrag (immer nur einen!) und arbeiten Sie dann mit dem dazu gehörenden Trainingsblatt.

3 Mitmachen!

Nehmen Sie sich Zeit dazu: jeder Beitrag dauert nur 2 Minuten, doch Ihre Arbeit damit geht wesentlich länger!

Hören Sie bitte nicht mehr als EINEN Audiobeitrag pro Tag, auch einer pro Woche ist of genug. Diesen einen Beitrag jedoch hören Sie immer wieder: mehrmals die Woche, auch mehrmals am Tag, wenn Sie wollen. Und genau so oft arbeiten Sie mit dem jeweiligen Trainingsblatt.

4 Festhalten!

Alle Bemerkungen und Überlegungen, die über ein einzelnes Trainingsblatt hinaus gehen, notieren Sie sich in der Rubrik „Ihr Nutzen“. Sie finden die Seiten am Ende des jeweiligen Teils.

Wenn Sie alle Übungen eines Teils durchgemacht haben, gehen Sie auf die letzte Seite dieses Teils: hier finden Sie das Formular „Ihr Kernsatz“. Nutzen Sie es, um Ihre Überlegungen zu diesem Teil auf den Punkt zu bringen!

5 Abschließen!

Wenn Sie BEIDE Teile durchgemacht haben, verwenden Sie das Formblatt „Ihr Schlussbericht“ für eine strukturierte Bestandsaufnahme Ihrer Situation. Machen Sie Nägel mit Köpfen und ziehen Sie Resümee über Ihren Entwicklungsprozess!



Teil I: Ängste und ihre Überwindung



Foto: Dr. E. Teutsch – 2988nb

Angst hat viele Gesichter.

Aus unserem Testlabor

A) Ihr Thema



Angst kann überwunden werden!

Szene aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 12413

Ängste und ihre Überwindung

Wie geht es ihnen mit dem Thema Angst? Kennen Sie nicht? Oder doch? Vielleicht verborgen und versteckt? Denn Angst hat viele Gesichter. Ob es die Angst vor der Schulsprechstunde ist, oder die Angst vor einer öffentlichen Rede. Angst ist für jeden anders. Manchmal sind das recht diffuse Ängste, irreal, manchmal sehr klar umrissene, konkrete, wo Tapferkeit nur einen Mangel an Fantasie darstellt.

Wir haben dazu Hintergrundinformationen, Anregungen und Übungen, Überlegungen und Überraschungen vorbereitet zum Umgang mit eigenen Ängsten. So können Sie überprüfen, wie es Ihnen damit geht. Dazu kommen Übungen, Tests und Fragen, die helfen sollen, mit der Angst-Situation besser fertig zu werden

Fragen zum Thema

Was macht mir Angst?
Welches sind meine diffusen Ängste?
Welches sind meine konkreten Ängste?

Motto

Tu das, wovor du dich am meisten fürchtest gleich,
statt dich länger zu quälen –
und statt dich länger zu quälen,
löst sich deine Angst einfach auf!

Ihre Gedanken zum Einstieg









	fast immer	häufig	selten	fast nie
1. Ich leide an Kopfschmerzen	3	2	1	0
2. Ich kann mich gut entspannen	3	2	1	0
3. Ich habe weiche Knie	3	2	1	0
4. Sex interessiert mich	3	2	1	0
5. Ich habe Angst zu sterben	3	2	1	0
6. Ich leide an Muskelschmerzen und Gliederreißen	3	2	1	0
7. Ich mache mir Selbstvorwürfe	3	2	1	0
8. Andere Menschen sind freundlich zu mir	3	2	1	0
9. Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen	3	2	1	0
10. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entscheiden	3	2	1	0
11. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren	3	2	1	0
12. Ich leide unter Herzklopfen oder Herzjagen	3	2	1	0
13. Ich fühle mich einsam, selbst wenn ich in Gesellschaft bin	3	2	1	0
14. Ich befürchte das Schlimmste	3	2	1	0
15. Ich leide an Übelkeit und Magenverstimmung	3	2	1	0
16. Ich habe den Verdacht, dass andere mich beobachten und hinter dem Rücken über mich reden	3	2	1	0
17. Ich muss nachkontrollieren, ob ich auch alles richtig gemacht habe	3	2	1	0
18. Ich habe das Gefühl, dass ich von anderen gemocht werde	3	2	1	0
19. Ich habe das Gefühl, dass andere mich nicht verstehen	3	2	1	0
20. Ich erschrecke ohne erkennbaren Grund	3	2	1	0
21. Ich fühle mich energielos und kann mich nur langsam bewegen	3	2	1	0
22. Ich bin im Umgang mit dem anderen Geschlecht unbeholfen	3	2	1	0
23. Ich bin reizbar und leicht zu verärgern	3	2	1	0
24. Ich habe Angst, das Haus zu verlassen	3	2	1	0
25. Es fällt mir schwer, etwas anzufangen	3	2	1	0
26. Ich glaube, dass andere meine geheimsten Gedanken kennen	3	2	1	0
27. Ich habe den Drang, etwas zu nehmen und zu zerschmettern	3	2	1	0
28. Ich habe das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben	3	2	1	0
29. Ich leide unter Hitzwallungen und Kälteschauern	3	2	1	0
30. Ich habe eine Abneigung gegen Menschenmengen, z.B. im Kino oder Kaufhaus	3	2	1	0
31. Ich fühle mich unwohl bei dem Gedanken, mit Bus, U-Bahn oder Straßenbahn fahren zu müssen	3	2	1	0
32. Ich möchte am liebsten laut schreien	3	2	1	0
33. Ich glaube, dass mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0
34. Ich glaube, dass mit meinem Verstand etwas nicht in Ordnung ist	3	2	1	0
35. Ich fühle mich unbehaglich, wenn ich in der Öffentlichkeit essen oder trinken muss	3	2	1	0
36. Ich habe Angst, in der Öffentlichkeit ohnmächtig zu werden	3	2	1	0
37. Ich fühle mich in meinen Leistungen von den anderen richtig gewürdigt	3	2	1	0
38. Wenn ich allein gelassen werde, werde ich nervös	3	2	1	0
39. Ich mach mir große Sorgen. auch über Dinge, die gar nicht bedeutsam sind oder gar nicht eintreten werden	3	2	1	0
40. Ich habe Angst, etwas falsches zu sagen oder zu tun	3	2	1	0



Phobien



Foto: Dr. E. Teutsch – 02447nkl5



Foto: Dr. E. Teutsch – 01919gkh

Angst (vor)

Amphibien	_____	Batrachophobie
Bärten	_____	Pogonophobie
Deformation, Entstellung	_____	Teratophobie
herabstürzenden Satelliten	_____	Keraunothnetophobie
gefesselt zu werden	_____	Merinthophobie
eine ansteckende Krankheit zu haben	_____	Tapinophobie
Dieben	_____	Harpaxophobie
angestarrt zu werden	_____	Ophthalmophobie
Federn oder mit Federn gekitzelt zu werden	_____	Pteronophobie
Haifischen	_____	Selachophobie
die Augen zu schließen	_____	Optophobie
angefasst zu werden	_____	Aphesphomphobie
Schamröte	_____	Erytrophobie
Ersticken	_____	Phobos
Clowns	_____	Coulrophobie
Neuem, Neuerungen	_____	Cainophobie
Farben	_____	Chromatophobie
die Manneskraft zu verlieren	_____	Medomalacuphobie
Brücken zu überqueren	_____	Gephyrophobie
Spinnen	_____	Arachnophobie
Menschenmassen	_____	Enochlophobie
Fehlern oder besiegt zu werden	_____	Kakorrhaphobie
lächerlich gemacht zu werden	_____	Catagelophobie
Fremdsprachen	_____	Xenoglossophobie
Fröschen	_____	Ranidaphobie
Haut, Fell oder Tierhäuten	_____	Doraphobie
Wellen	_____	Cymobphobie
Knoblauch	_____	Scorodophobie
Falten zu bekommen	_____	Rhytidophobie
Geistern	_____	Phasmophobie
Schulbesuch	_____	Didaskaleinophobie
Ärzten	_____	Iatrophobie
Gold	_____	Aurophobie
Schwerkraft	_____	Barophobie
Haaren	_____	Trichopathophobie
Hölle	_____	Stygiophobie
Leere, leeren Räumen	_____	Kenophobie
Unvollkommenheit	_____	Atelophobie
Küssen	_____	Philematophobie
Menschen, Gesellschaft	_____	Anthropophobie
Schnee	_____	Chionophobie
Wespen	_____	Spheksophobie





Foto: Dr. E. Teutsch – 00071

Eingesperrt in der eigenen Angst? Sie können sich befreien!

Aus unserem Testlabor

Trainingsblatt „Beurteilungsfrage“

Wer entscheidet wirklich darüber, ob ich gut genug bin?

Meine Eltern Ja Nein

Die Lehrer Ja Nein

Meine Frau, mein Mann Ja Nein

Meine Vorgesetzten Ja Nein

Sonst jemand Ja Nein

Wer denn wirklich?



Sie werden merken: in Ihrer Kindheit haben andere entschieden,
aber jetzt, als erwachsener Mensch, können nur Sie selbst entscheiden:
Ich – entscheide – selbst!



Trainingsblatt „Fußsohlen“



Foto: Dr. E. Teutsch – | 1923bk

Ihre Fußsohlen werden angenehm warm...

Aus unserer Symbolsammlung

Diese Übung eignet sich als Last-Minute-Vorbereitung vor einem Gespräch, aber genau so gut auch für andere Situationen, in denen Sie Angst vor Menschen empfinden.

Als erstes stehen Sie aufrecht.

Nicht noch mehr einatmen, sondern tief ausatmen.
Zählen Sie dabei langsam bis 3.

Genau spüren, wie Ihre Fußsohlen warm werden.
Stellen Sie sich vor, Ihre Füße werden von innen heraus so angenehm warm, dass Sie beginnen, Wärme abzustrahlen und sogar den Boden unter Ihnen zu erwärmen.

Stellen Sie sich vor, wie ihr Gesicht lächelt. Gleichzeitig Augenkontakt mit dem Publikum aufnehmen.

Trainieren Sie das regelmäßig!

Trainingsblatt „Kennen – Nennen – Trennen“



Foto: Dr. E. Teutsch – I1921b

Kopieren Sie dieses Formular vor dem Ausfüllen. Auf diese Weise können Sie immer wieder mit Ängsten arbeiten!

Schritt 1: Kennen

Als erstes spüren Sie Ihrem Unbehagen nach, bis Sie erkennen, ob es mit Angst zu tun hat.

Schritt 2: Nennen

Wenn ja, versuchen Sie die Angst genau zu benennen: also nicht „ich bin ängstlich“ sondern „ich habe Angst dass...“.





Je präziser und detaillierter Sie die jeweilige Angst benennen und je genauer Sie beschreiben, WAS Sie befürchten, desto leichter fällt der dritte und letzte Schritt.

Schritt 3: Trennen

Denn die wirklich größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten. Durch die konkrete Auseinandersetzung mit der jeweiligen Angst wird das Unbekannte greifbar und damit angreifbar. Sie müssen nicht mehr auf der Stufe der Angst stehen bleiben, sondern Sie können sich davon trennen!

Die größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten.
Wenn ich konkret benenne, WAS ich befürchte,
ist diese Angst nicht mehr unbekannt.

Angstkarten „Kennen – Nennen – Trennen“ (Kurzform)

Sobald Sie schon einige Übung haben im Umgang und auflösen Ihrer Ängste können Sie statt des Formulars auf der Vorderseite auch diese Kurzhilfe verwenden. Einfach kopieren, ausschneiden und jeweils auf der Rückseite die konkreten Ängste notieren. Und dann, wenn Sie genug daran gearbeitet haben, wegwerfen, verbrennen, in Stücke reißen und ins Klo spülen, an einen Luftballon binden und davonfliegen lassen –was immer Sie tun wollen, um die jeweilige Angstkarte endgültig los zu werden und sich von dieser Angst zu trennen!

Artwork: TELOS – | 192|bs



Artwork: TELOS – | 192|bs

Artwork: TELOS – | 192|bs



Artwork: TELOS – | 192|bs

Artwork: TELOS – | 192|bs



Artwork: TELOS – | 192|bs

Artwork: TELOS – | 192|bs



Artwork: TELOS – | 192|bs

Trainingsblatt „Die Kann-Gut-Liste“

Foto: Dr. E. Teutsch – 10292b



Foto: Dr. E. Teutsch – 05348n

Wie schützen Sie Ihr Selbstwertgefühl?

Szenen aus unseren Selbsterfahrungskursen

Bitte notieren Sie spontan und schnell 10 Fähigkeiten, die Sie wirklich gut beherrschen:

- 1) Ich kann gut _____ 
- 2) Ich kann gut _____ 
- 3) Ich kann gut _____ 
- 4) Ich kann gut _____ 
- 5) Ich kann gut _____ 
- 6) Ich kann gut _____ 
- 7) Ich kann gut _____ 
- 8) Ich kann gut _____ 
- 9) Ich kann gut _____ 
- 10) Ich kann gut _____ 

Sie können diese Übung immer wieder machen, wenn Sie wollen, und auf jeden Fall immer dann, wenn Sie an sich zweifeln.

Ich kann gut!



Teil 2: Selbstsicherheit



Foto: Dr. E. Teutsch – 05721

Zugang finden zu sich selbst: jede(r) kann mit machen!

Aus einem unserer Seminare

A) Ihr Thema



Foto: Dr. E. Teutsch – 14993



Foto: Dr. E. Teutsch – 10659n

Was lässt mich zögern und unsicher sein?

Warum „darf“ ich mich nicht einfach sicher fühlen?!

Selbstsicherheit

Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein? Oder beides? Oder gar nichts davon? Selbstbewusstsein heißt ja, sich selbst bewusst sein. Und wenn ich mir meiner bewusst bin, kann ich meine Entscheidungen und Handlungen bewusst vollziehen und damit auch sicher. Denn ich bin meiner selbst sicher. Womit wir vom Selbstbewusstsein zu Selbstsicherheit gekommen sind.

Im Alltag bleiben wir oft in Verstrickungen und eingefahrenen Verhaltensmustern hängen, obwohl wir inzwischen wissen, dass wir damit unsere Situation nicht verbessern und Lebensaufgaben nicht meistern. Warum also nicht neue Wege ausprobieren und das eigene Kraftpotential kennen lernen. Machen Sie mit bei unseren Übungen zum Thema Selbstsicherheit - mit Freude, Spaß und: Selbstsicherheit!


Fragen zum Thema


Wo fühlen Sie sich besonders sicher, wo weniger?
Wie geht es Ihnen, wenn Sie eine Autoritätsperson einschüchtert, ein Vorgesetzter an Ihnen rummäkelt, Ihr Partner immer recht haben muss?
Wie viel Platz gewährt Ihnen Ihre Umwelt, wie viel gestehen Sie sich selbst zu?

Motto


Ich bin, wie ich bin. Ich habe ein Recht, hier zu sein.
Und ich habe ein Recht, meine Meinung zu sagen.
Das will ich tun. Klar und laut. Jetzt!

Ihre Gedanken zum Einstieg









B) Ihr Training



Foto: Dr. E. Teutsch – 09/17








Foto: Dr. E. Teutsch – 09/20

Für diese Übung brauchen Sie NICHT zu klettern. Lesen Sie unten! Szenen aus unseren Trainings im Hochseilgarten

Trainingsblatt „Mutprobe“

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie etwas Außergewöhnliches geleistet haben. Etwas, das Sie sich vorher nicht zugetraut hätten. Ganz egal, was es war, ganz egal, was andere dazu sagen würden, es zählt nur, dass es für Sie etwas Besonderes war. Und sagen Sie nicht, Sie hätten nie etwas Außergewöhnliches geleistet: JEDER hat sich im Leben schon selbst übertroffen. Also, graben Sie in Ihrer Erinnerung, bis Sie eine oder mehrere solche Situationen gefunden haben. Welche positiven Gefühle hatten Sie damals nach vollbrachter Tat? Kraft, Stolz, Freude, Erleichterung, Stärke, Mut... Rufen Sie sich Ihre damaligen positiven Gefühl wieder her. Gut. Ende der Mutprobe. Die wirkliche Mutprobe zeigt Ihnen Ihr Leben. Denn bei der nächsten Herausforderung holen Sie sich die positiven Gefühle her, die Sie damals hatten, spüren wieder Kraft, Stolz, Freude, Erleichterung, Stärke, Mut und bringen damit die Das-kannst-du-nicht-Stimmen zum Schweigen. Denn Sie sind stark, sicher und frei.

Situation, wo ich wo ich mutig war Beschreiben Sie Situation und was Sie geleistet haben	1	Mein Gefühl dabei Beschreiben Sie Gefühle, die Sie damals verspürt hatten.
_____		_____ 
_____	2	_____ 
_____	3	_____ 
_____	4	_____ 
_____	5	_____ 



Trainingsblatt „Treppenhaus“

Foto: Dr. E. Teutsch – 07259b

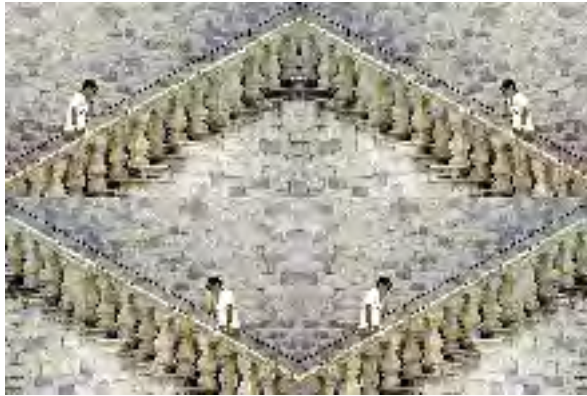


Foto: Dr. E. Teutsch – 07259a

Aus unserer Symbolsammlung

Stellen Sie sich den Weg zu mehr Selbstsicherheit doch einmal als lange, lange Treppe vor, die steil nach oben führt. Auf der obersten Plattform ist das Ziel, so wie Sie sein möchten oder glauben sein zu sollen. Das ist mitunter so weit oben, dass Sie vielleicht den Mut verlieren, weil Sie befürchten, es ohnehin nie erreichen zu können. Merken Sie was passiert? Sie beschäftigen sich mit Selbstsicherheit und werden dadurch erst recht unsicher... Besser geht's, wenn Sie nicht gleich die ganze Treppe überspringen wollen, sondern bereit sind, Stufe für Stufe zu erklimmen. Bei jeder neuen Stufe, die Sie erreicht haben, halten Sie inne und gratulieren sich selbst dazu, dass Sie so weit gekommen sind. Und gehen dann mit zunehmender Sicherheit, wieder etwas geschafft zu haben, an die nächste Stufe, um so Ihrem Wunsch nach mehr Selbstsicherheit stetig näher zu kommen.

Machen Sie zuerst die Treppenhausübung laut CD.
Nehmen Sie sich dann etwas Zeit und beantworten Sie diese Fragen:

1 Wie ist es Ihnen dabei ergangen?

Was war seltsam und/oder unangenehm?

_____ 

Was war positiv für Sie?

_____ 

Was hat sich für Sie durch die Übung verändert?

_____ 

2 Wozu brauchen Sie eine laute, klare Stimme?

_____ 

3 Wann wollen Sie wem als Nächstes Ihre Meinung sagen?

_____ 

4 Was wollen Sie sagen?

_____ 

5 Wann wollen Sie die Übung wiederholen?

_____ 



Trainingsblatt „Augenblick“

Foto: TELOS – 07524n



Blickkontakt und Händedruck!



Foto: Dr. E. Teutsch – B0485n

Szenen aus TELOS-Trainings

Egal ob Sie vor Ihrem Chef stehen oder ob es ein Fremder ist, der ihnen vorgestellt wird, eine Autoritätsperson, vor der Sie immer Angst hatten – beim nächsten Kontakt mit einem andern Menschen, werden Sie diesen in aufrechter Haltung begrüßen, mit offenem Blickkontakt und festem Händedruck – stark, sicher und frei!

Machen Sie zuerst die Übung laut CD. Wiederholen Sie sie über mehrere Tage oder Wochen. Nehmen Sie sich anschließend jeweils etwas Zeit und notieren Sie Ihre Fortschritte.

Datum der Übung:	Wie ist es mir dabei ergangen? Was hat sich verändert?
1 _____	<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black;"></div>
2 _____	<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black;"></div>
3 _____	<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black;"></div>
4 _____	<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black;"></div>
5 _____	<div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black;"></div>



Trainingsblatt „Ich bin, wie ich bin“

Foto: Dr. E. Teutsch – 01529



Foto: Dr. E. Teutsch – 09331n

Diese Schnappschüsse zur vorliegenden Übung stammen aus verschiedenen TELSO-Seminaren zu diesem Thema.

Sie sind nicht so, wie Ihr Chef das gerne hätte, oder wie Ihr Partner sagt, dass Sie sein sollten, oder Ihre Eltern, Ihre Kinder, die Nachbarn, die Modezeitschrift – nein, Sie sind, wie Sie sind. Und das ist gut so. Sie sind, wie Sie sind – denn Sie sind stark, sicher und frei!

Machen Sie die Übung laut CD. Wiederholen Sie sie ein mal täglich über mehrere Wochen
Nehmen Sie sich anschließend jeweils etwas Zeit und notieren Sie Ihre inneren Erlebnisse.

Ich bin, wie ich bin!



























Abschluss & Ausblick



Foto: Dr. E. Teutsch – 15191

Wie soll es weiter gehen in meinem Leben? Wer zeigt die Richtung? Hand lesen oder selbst entscheiden?!

Szene aus einem TELOS-Seminar

Ängste und Selbstsicherheit

8 einfache Lektionen für konkrete Ergebnisse. 2-Monats-Programm komplett mit Trainingsblättern und Audio-CD. Entwickelt und gesprochen vom Psychologen und Psychotherapeuten Elmar Teutsch.

Ängste los lassen und Selbstsicherheit gewinnen? Viele wünschen sich das, nur wenige erreichen es. So genannte „Ratgeber“, wie man sich zu verhalten hätte, um selbstsicher zu wirken, helfen wenig. Denn Selbstsicherheit lässt sich nicht spielen, solche Täuschungs- und Selbsttäuschungsversuche werden bald durchschaut. Wahre Sicherheit kommt von innen. Und dazu braucht es Erkenntnis und Arbeit! Dieses Audiobook begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg der inneren Arbeit: Hören, Spüren, Lesen und Notieren! Dieses Hör- und Arbeitsbuch ist entstanden aus der konkreten therapeutischen Praxis mit Einzelpersonen und Gruppen, gepaart mit langjähriger Erfahrung mit den Medien Ton und Radio: so wird Veränderung tatsächlich möglich!

