

Kompetenz.erweitern



„Energievampire“ erkennen und sich schützen

An ihre transsilvanische Verwandtschaft mag man glauben oder nicht, aber fast jeder ist ihnen zumindest schon einmal begegnet: den Energievampiren: Menschen, die uns im Gespräch, im Miteinander Energie abzapfen, Räume, wo man hineinkommt und das Gefühl hat, wie der eigene Energielevel sinkt. Man fühlt sich leer, erschöpft, ausgepumpt und weiß oft gar nicht so genau warum. Erfahren Sie, wie uns so mancher Mitmensch Energie abzapft, wie wir das erkennen, uns davor schützen und vor allem unsere Reserven wieder aufladen können.

Inhalte:

- Erkennen der persönlichen Energievampire
- Vampir- und Opfertypologie oder „Wo sind meine Belastungen und Fallen“
- Möglichkeiten zur Wiedererweckung der Lebensgeister, Aufladen der eigenen Batterien
- Umgang mit persönlichen Grenzen und deren Einhaltung