

## Befreien Sie sich von (un)heimlichen Energiefressern

Energievampire sind allgegenwärtig und tauchen in den unterschiedlichsten Formen auf. Einige kennen wir gut, können auch einigermaßen mit ihnen umgehen, andere überfordern uns immer wieder von neuem. Sie alle aber rauben uns Energie, Lebenskraft und damit auch die Lebensfreude. Energieräuber sind Gefühle wie Angst oder Schuld, aber auch Freunde, Kollegen, Lebenspartner, die sich als Jammertanten, Besserwisser, Drückeberger oder Tyrannen bemerkbar machen.

### Ziel

In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Strategien kennen, wie Sie die Energievampire enttarnen und sich davon befreien.

### Seminarinhalte

- Wer und was sind Energie-Abzocker?
- Die unterschiedlichen Muster von Energie-Räubern
- Umgang mit diesen Typen und Veränderungsvorschläge
- Nein sagen dürfen, Nein sagen müssen
- Herausfinden aus der Opferrolle und selbstbestimmt handeln
- Lösungsansätze erarbeiten und Situationen trainieren

### Seminarziele

- Sie kennen die Manipulationen, denen Sie aufsitzen, und können Sie abwehren
- Sie verfügen über wirkungsvolle Methoden, um Ihre Energie zu sparen
- In Rollenspielen vertiefen Sie, wie Sie sich künftig von Energie-Vampiren befreien können
- Sie werden ruhiger, gelassener, selbstbewusster und haben mehr Energie

### Methodik

Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch

### Seminarleitung

Jacqueline Steffen Oberholzer, Betriebsökonomin HWV, Kommunikationstrainerin und Coach oder eine erfahrene Trainerin aus dem Team.