

„Selbstwert Trainingscamp mit PEP“

Infotext von Luitgard Mager-Prenner: Das Selbstwert-Training ist für viele PEP AnwenderInnen die größte Herausforderung. Nicht zuletzt, da man verschiedene Kompetenzen vereinen muss. Genaue Problemanalyse, affektabstinente Haltung, Leichtigkeit, Zuversicht und Humor, eine kreative Entwicklung von guten Reframings und Affirmationen.

Und jetzt die positive Nachricht: **Diese Kompetenz ist definitiv trainierbar!** Deshalb haben wir diesen Workshop auch **Trainingscamp** genannt.

In meinen vorangegangenen PEP-Workshops „Die Kunst des Reframens“ wurde seitens vieler begeisterter ReframingkünstlerInnen der Wunsch nach einer weiteren, intensivierenden Fortbildung an mich herangetragen. Das Thema Selbstwerttraining sollte auf der Agenda stehen - insbesondere nach dem Erleben der Wirkung einer „Selbstwertdusche“ am jeweils letzten Tag meines Reframing-Workshops.

Voilà: Jetzt gibt es ein **Selbstwert Trainingscamp** für alle PEPologInnen, die sich noch einmal ganz intensiv diesem zentralen Tool widmen möchten.

„Das Selbstwerttraining mit PEP“ ist die Krönung in der Kunst des Reframens und somit ideales Übungsterrain für alle, die darin Meisterschaft anstreben. Reframen ist generell ein sehr eleganter Weg, um in unterschiedlichen Kontexten der psychologischen Veränderungsarbeit unerwartet schnell und nachhaltig wirksam sein zu können und eine Basiskompetenz für das Selbstwerttraining. Damit uns dieses PEP-Tool immer besser – mit Humor und Leichtigkeit - gelingt, dafür ist dieses **Selbstwert Trainingscamp** entwickelt worden.

Die Praxis zeigt: Jeder intrapsychische oder interpersonelle Konflikt enthält das Potenzial einer Bedrohung für unseren Selbstwert. Er ist keine feste Größe unserer Identität und wankt in Krisenzeiten. Auch der Selbstwert einer durchaus selbstsicheren, starken Persönlichkeit kann dann an „Sollbruchstellen“ einbrechen. Es lohnt sich gerade in unserem Metier – als PsychotherapeutInnen, Coaches, BeraterInnen - die eigenen „Selbstwert-Räuber“ zu entlassen und sie durch „Selbstwert-Spender“ zu ersetzen, wie wir es beim „Selbstwerttraining mit PEP“ systematisch praktizieren. Der erweiterte Blick, die ungewohnte Perspektive auf Selbstwert-Baustellen, die (Um-)Deutung des Ungeliebten, eröffnen Dimensionen der Selbstwertschätzung, der emotionalen Stabilität, der Handlungsfähigkeit, spenden Lebenskraft und neue Lust auf Leben. Das „Selbstwerttraining mit PEP“ ist ein einzigartiges Tool, um diese Transformation sehr zielgerichtet und kontextbezogen zu leisten.

Dazu sollten wir, lustvoll und kreativ – quasi kunsthandwerklich – mit Sprache umgehen können. **Diese Kompetenz ist definitiv trainierbar!** In kleinen didaktischen Schritten, durch DEMOs und Übungen in Kleingruppen, werden reframende sprachlich Muster erprobt, um sie dann im bekannten PEP-Tool mit größerer Leichtigkeit einsetzen zu können. Wie alle PEP-Workshops bietet auch das **Selbstwert Trainingscamp** neben dem fachlichen Training eine exzellente Gelegenheit, an eigenen Themen zu arbeiten und sich persönlich weiterzuentwickeln – wie gewohnt mit viel Spaß, Leichtigkeit und Humor!

Referentin: Dipl.-Psych. Luitgard Mager-Prenner ist Psychologische Psychotherapeutin (tiefenpsychologisch fundierte Verfahren) und arbeitet nach langjähriger Leitung einer Beratungsstelle seit 2002 in eigener Praxis überwiegend systemisch als Mediatorin, Supervisorin und Coach. Seit vielen Jahren gibt sie ihren Erfahrungsschatz im Umgang mit intrapsychischen und interpersonellen Konflikten in Fortbildungen sehr gerne an KollegInnen weiter. Begeisterte „PEPologin“ seit 2011.