EXPEDITION ICH

Mein Leben neu gestalten

So werde ich

Experte/ Expertin für mich selbst

Ein außergewöhnlicher Workshop für alle,

die endlich wieder das tun wollen, was ihnen gut tut.

EXPEDITION ICH – Leben neu gestalten

So wirst Du Experte/ Expertin für Dich selbst!

Wir hetzen durch den Alltag und nehmen uns kaum noch Zeit für uns selbst. An allen Ecken und Enden werden wir gefordert. Halte inne, atme durch und begebe Dich während dieses außergewöhnlichen Workshops auf Deine ganz persönliche **"EXPEDITION ICH"**. Was ist Dir wirklich wichtig im Leben? In wertschätzenden Gesprächen auf Augenhöhe wird Licht ins Dunkel gebracht. Du wirst verschiedene Lebensbereiche beleuchten und reflektieren, Antworten auf wichtige Fragen finden und Dein Leben Stück für Stück neu gestalten, wo "noch Luft nach oben" ist. Hinschauen lohnt sich allemal. Gerade, wenn Du unzufrieden bist und der Wunsch nach einer positiven Veränderung in Dir immer lauter wird.

---

6 Schritte in die neue Richtung

Blicke über den Tellerrand Deiner eigenen Zufriedenheit!

Gönne Dir diese Zeit für Dich selbst. Halte inne und mache Dir in entspannter Atmosphäre Gedanken über Deine Zufriedenheit. Gehe neue Schritte in Richtung Deiner Wünsche und Träume und führe ein Leben, das anschließend ein stückweit mehr erfüllt ist von dem, was Du Dir davon versprichst. Dieser außergewöhnliche Workshop **"EXPEDITION ICH"** zeigt Dir in 6 Forschungsetappen und mit wissenschaftlich fundierten Methoden, wie Du Dein Leben mit mehr Zufriedenheit und emotionaler Gelassenheit so gestalten kannst, wie Du es brauchst und willst.

Du hast es Dir verdient!

FORSCHUNGSETAPPE 1 - Erkennen, was ich wirklich will

Weißt Du was Dir wirklich wichtig ist? Tust Du das, was Dir guttut? Oder denkst Du in die eine Richtung, handelst aber doch ganz anders? Finde heraus, was Dich glücklich macht und wirklich wichtig für Dich ist. Nur so kannst du die richtigen Entscheidungen für Dich treffen. Entdecke mit wissenschaftlich fundierten Methoden Deine verborgenen Bedürfnisse und werde Dir darüber klar, was Dir guttut und Dich zufrieden macht - der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

FORSCHUNGSETAPPE 2 - Was mich blockiert & antreibt

Kennst Du Dich? Verstehst Du, warum Du so und nicht anders denkst und handelst? Weißt Du, warum es in manchen Situationen für Dich schwierig wird oder tappst Du noch im Dunkeln und suchst im Gedanken- und Gefühlswirrwarr nach Antworten auf diese Fragen? Lerne Deine inneren Antreiber kennen und finde so heraus, was Dich motiviert, blockiert und stresst. Entdecke Deine menschlichen Seiten und verstehe Dich und andere ein stückweit besser.

FORSCHUNGSETAPPE 3 - Wie die Gedanken, die Gefühle (mit-)bestimmen

Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle. Sie können zu regelrechten Quälgeistern werden und uns das Leben schwer machen, uns sogar den Schlaf rauben. Verstehe, wie Deine Gedanken Dein Fühlen und Handeln beeinflussen, Tag für Tag. Wie Du Dir und Deinen Quälgeistern im Kopf auf die Spur kommst und zukünftig gelassener und entspannter sein kannst, erfährst Du in dieser Forschungsetappe.

FORSCHUNGSETAPPE 4 - So wirke ich, wie ich wirken will

Fühlst Du Dich authentisch? Passt Dein Äußeres noch zu Deiner Lebensphilosophie oder verhältst und lebst Du längst angepasst? Oft wird unterschätzt, wie sehr wir auf andere wirken, sei es durch unsere Stimme, unsere Körpersprache oder unser Outfit - unsere Persönlichkeit schwingt mit, was auch immer wir tun oder unterlassen. Auch durch unsere innere Haltung zu uns selbst und anderen. Wie Du als der Mensch wahrgenommen werden kannst, der Du bist (oder sein willst), erfährst Du während dieser außergewöhnlichen Forschungsetappe.

FORSCHUNGSETAPPE 5 – Emotional gelassen Konflikte meistern

Welcher Konflikttyp bist Du? Unsere erlernten, oft unbewussten Konfliktstrategien sind nicht leicht zu durchschauen und somit natürlich auch nicht leicht positiv zu verändern. Gerade deswegen lohnt es sich, sie genauer zu betrachten, bescheren sie uns doch immer wieder unschöne Momente. Wie es Dir gelingt gelernte Verhaltensmuster zu durchbrechen und den Umgang mit anderen leichter zu gestalten, ist Thema dieser Forschungsetappe.

FORSCHUNGSETAPPE 6 - Los geht`s! Wie ich das, was ich will, auch tue!

Kennst Du das? Du willst etwas verändern, erkennst den Sinn, weißt um die Notwendigkeit und doch packst Du es nicht an? Deine Taktik: Du redest Dir ein, dass es gerade nicht anders geht! Doch eigentlich weißt Du, dass Du Dir etwas vormachst. Das Resultat: Unzufriedenheit, die schnell in einen Teufelskreis führen kann. In dieser Forschungsetappe erfährst Du, wie Du Deinen inneren Schweinehund zu Deinem besten Freund machen kannst und Du die von Dir erhoffte positive Veränderung auch tatsächlich angehst.

Ihre Investition

1.450 € inkl. Mehrwertsteuer (ohne Übernachtungskosten)

Max. Teilnehmerzahl

6 Expeditionsteilnehmer (mind. 4)

Termine EXPEDITION ICH 2025

21.-23. März
27.-29. Juni
12.-14. September
24.-26. Oktober

Ort

Boskamp Conference/ Köln
Hotel Boskamp
www.boskamp-conference.com
www.hotel-boskamp.com

Anmeldung

aw@angelikawiesen.com – Stichwort EXPEDITION ICH

Hast Du noch Fragen?

0171 477 80 10
Rufe mich gerne an und ich erzähle Dir alles rund um Deine persönliche **EXPEDITION ICH**.

Stimmen von Expeditionsteilnehmern

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht (*Erich Kästner). Expedition ICH - eine einmalige, wundervolle und spannende Reise zu sich selbst. Dank dieser Erfahrung sehe ich mich selbst klarer und bin mit mir selbst zufriedener.“ (Sandra L.)*

„Das war die beste Reise meines Lebens!“ (Gerta B.)

„Durch die EXPEDITION ICH geht es mir viel besser. Ich tue wieder das, was mir gut tut und kann das Leben viel mehr genießen. Endlich!“ (Markus K.)

„Jeder sollte diese Reise zu sich selbst unternehmen. Durch die EXPEDITION ICH habe ich mich neu entdeckt, verstehe mich besser und gestalte vieles anders in meinem Leben. Es wurde auch Zeit.“ (Claudia W.)