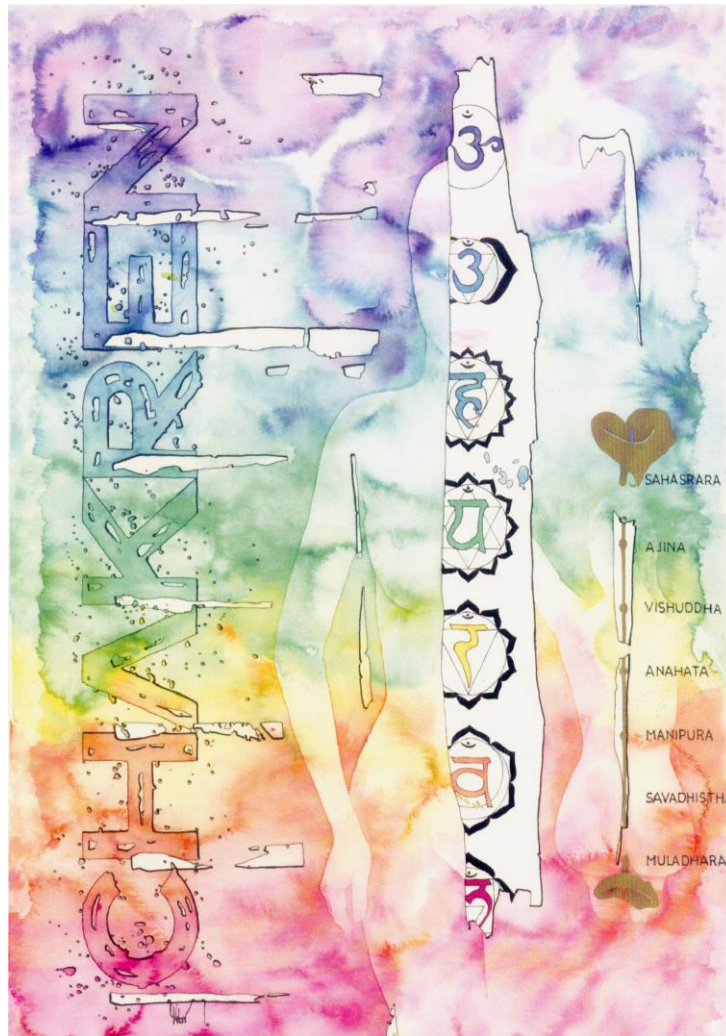


Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.

SchreibCoaching: Chakrenreise



© Edi Mann - Mit freundlicher Genehmigung

Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung - Selbstcoaching-Materialien

Impressum:

Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.

Uhdestr. 12

45147 Essen

Impressum:

Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching©.

Uhdestr. 12

45147 Essen

ikesprenger@aol.com

www.ikesprenger.de

Redaktion und Gestaltung

Ike Sprenger

Januar 2019

Reader / digital 18,00 €

Inhaltsverzeichnis	03
Einleitung	04
Aufbau des Materials	04
Arbeit mit Bildern von Edi Mann	065
1. Schritt: Einstimmung ins Thema	08
Chakrenreise - Einführung	08
Die 7 Stufen des inneren Systems ®	09
7 Sätze über mich	10
2. Schritt: Mein eigenes Thema finden	11
Bildauswahl	12
Bildbeschreibung: eigene Assoziationen	14
Bildbeschreibung: fremde Assoziationen	15
3. Schritt: Schreiben zum Thema	16
Weiterentwicklung meines Themas	16
Mein Thema: eigene Assoziationen	17
Mein Thema: fremde Assoziationen	18
4. Schritt: Weiterentwicklung des Themas	19
Themen der Chakren	19
Eigene Assoziationen	20
Fremde Assoziationen	21
5. Schritt: Aktivierung von Ressourcen	22
Schreiben zu den Ressourcen	22
6. Schritt: Die Macht der kleinen Schritte	24
7. Schritt: Würdigung der eigenen Arbeit	25
Abschlusstext zu den wichtigsten Stichworten	25

Beim SchreibCoaching© nutzen wir die Kraft des Unbewussten und des bewussten Verstandes zur Bearbeitung unserer Themen und Anliegen, zur Umsetzung unserer Ziele, zu unserer persönlichen Weiterentwicklung, zur Verwirklichung unserer Pläne und Träume. Unterstützt wird der Prozess durch Bilder, Texte, Beispiele und Feedback.

Gearbeitet wird mit Methoden aus dem Coaching, dem therapeutischen Schreiben und der von mir entwickelten SchreibMalTherapie.¹

Der SchreibCoaching – Prozess durchläuft die Phasen:

- ✚ Kurzinformationen zum Thema
- ✚ Mein eigenes Thema finden
- ✚ Schreiben zum Thema
- ✚ Weiterentwicklung des Themas
- ✚ Aktivierung von Ressourcen
- ✚ Verankern der Ressourcen im Alltag
- ✚ Konkrete Schritte der Weiterentwicklung
- ✚ Würdigung der eigenen Arbeit

¹ Näheres zur SchreibMalTherapie siehe: Chakrenreise, Lebensthemen in Bildern und Texten erfahren, SchreibMalTherapie als Weg, zu bestellen über Ike Sprenger, siehe Impressum