

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“  
(Ödon von Horvath, 1929)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, finden Sie nicht in klugen Büchern. Und nur wenige finden ihn, indem Sie die Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Der Schlüssel liegt in Ihnen selber. Und zwar besonders, wenn Sie nach der Lösung von persönlichen Herausforderungen und wiederkehrenden Problemen suchen. Je besser Sie sich selber in Bezug auf Ihre Themen verstehen, umso leichter wird es Ihnen fallen Ihre Selbstführungskompetenzen zu erweitern.

Deshalb geht es in meinen Seminaren um Sie selbst: in Bezug auf die Herausforderungen, vor denen Sie stehen oder die Thematik, mit der Sie gerne weiterkommen möchten. Wir arbeiten mit einem erfahrungsorientierten Ansatz und mit Übungen in innerer Achtsamkeit. Eine konzentrierte und vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und das wertschätzende Feedback unterstützen Ihren individuellen Wachstumsprozess.



Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf der Webseite  
[www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel



Gruppenangebot mit Gabriele Hempel und Christine Schalinski

## Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Möglichkeiten Stress und Lebensfreude  
in Balance zu bringen

# Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Möglichkeiten Stress und Lebensfreude in Balance zu bringen

---

*Vor mir liegt täglich eine lange To-do-Liste. Viele Dinge wollen erledigt werden – am besten sofort. Ich finde viel zu wenig Zeit für die Familie und die Freunde, geschweige denn für mich selbst. Und trotz aller Anstrengung, stelle ich am Abend des Tages fest: Wieder nicht alles geschafft, wieder bin ich selbst, sind wichtige Menschen oder Dinge zu kurz gekommen.*



Wenn Sie das kennen, dann sind Sie damit nicht allein.  
Und dieses Angebot kann für Sie von Interesse sein.

10 Gruppenabende laden ein zum Innehalten und sich damit auseinanderzusetzen, wieso wir immer wieder in solche Situationen geraten. Die Treffen unterstützen Sie zu erkennen, welche inneren Antriebe Sie leiten und welche oft unbewussten Überzeugungen Sie hindern, das zu tun, was Sie eigentlich wollen.

Es wird Raum zum Austausch sein. So können die Teilnehmenden voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Wir arbeiten mit einem erfahrungsorientierten Ansatz und mit Übungen in „Innerer Achtsamkeit“. Die konzentrierte und respektvolle Atmosphäre in der Gruppe und wertschätzendes Feedback unterstützen Sie, wieder mehr Freiheit und Gelassenheit im Umgang mit der eigenen Lebenszeit zu finden. Sie lernen Möglichkeiten und Techniken kennen, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können.

Neugier und Mut sind wunderbare Voraussetzungen für die eigene Entwicklung zu mehr Zufriedenheit und Entfaltung.

Wir freuen uns auf Sie!

*Gabriele Hempel und Christine Schalinski*

## Termine und Konditionen

Zeit: 10 Gruppenabende | 14-tägig donnerstags 2,5 h von 18.30 Uhr – 21.00 Uhr  
Termine: 16. und 30.01.2020 / 13. und 27.02.2020 / 12. und 26.03.2020 / 23.04.2020 / 14. und 28.05.2020 / 11.06.2020  
Ort: Praxis Gabriele Hempel, Lindenstr. 8, 14467 Potsdam  
Kosten: 550,00 € für 10 Treffen  
Kontakt: Gabriele Hempel, Tel. 0331-58 138 62 oder 0170-80 272 03  
post@gabriele-hempel.de, www.gabriele-hempel.de

Eine verbindliche Anmeldung besteht mit der Überweisung von 550,00 € bis zum 07.01.2020. Wenn Sie Fragen zu den Angaben oder Konditionen haben, können Sie gern mit mir Kontakt aufnehmen.

Kontodaten: Gabriele Hempel; Hypovereinsbank; IBAN:80 16020086 0355171230

---



**Gabriele Hempel**

Dipl. Soz. pädagogin, HP für Psychotherapie, zertifizierte Hakomithérapeutin (Körperorientierte Psychotherapie); Supervisorin (DGSv)



**Christine Schalinski**

Dipl. Psychologin; zertifizierte Hakomithérapeutin (Körperorientierte Psychotherapie)

*„Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“  
(Ernst Ferstl)*