



Hochsensibel, glücklich und motiviert

Nach der „Methode 3D“ von Sophie Schlogel



Eine Marke von Sandra Morel Coaching & Consulting



Was ist die Methode 3D®?

Diese Methode wurde von Sophie Schlogel, französische Therapeutin, Coach und Naturheilpraktikerin, entwickelt. Damit wird die Hochsensibilität in ihren drei Dimensionen **KÖRPER** - **KOPF** - **HERZ** betrachtet und in drei grundlegenden Schritten angegangen:

Entdecken

Durch das Verstehen des Konzepts und wie Deine Hochsensibilität sich bei Dir bemerkbar macht.

Lösen

Werde Dir Glaubenssätzen bewusst und entwickle die zu Dir passenden Strategien, um damit umzugehen.

Entfalten

Nutze Deine neu erworbenen Kenntnissen und Erfahrungen, um Dich zu entfalten und mit Deinen Stärken statt Defiziten durch das Leben zu gehen



Was gewinnst Du mit der Methode 3D®?

- * Mehr Energie und Gelassenheit dank einem besseren Verständnis und Umgang mit Ihrer eigenen Hochsensibilität;
- * Übereinstimmung von dem, was Dein Kopf sagt, und Deine Gefühle;
- * Wirksame Werkzeugen, die Du im Alltag zu Hause oder am Arbeitsplatz nutzen kannst;.
- * Stressreduktion
- * Vollständig Du selbst sein, Deine Fähigkeiten und Talente zur Entfaltung bringen;
- * Eine Vision eines für Dich erfüllenden Lebens..



Das Program: 8 Workshops in 4 Monaten

In diesem auf der Methode 3D® basierten Program teilst Du an 8 Workshops à 2 Stunden mit, über einen Zeitraum von 4 Monaten. Das interaktive Format gibt Dir die Möglichkeit, zwischen Theorie und Praxis, Dich mit anderen gleichsinnigen Menschen auszutauschen und das Erlernete zu üben.

Die Workshops geben Impulse, die zur Selbstreflexion und Austausch führen. Dank einem sehr praktischen Anteil können sowohl persönliche sowie berufliche Herausforderungen bearbeitet werden.

Phase 1: Entdecken

1. Was bedeutet Hochsensibilität?

- Einführung in das Thema und die Geheimnisse des hochsensiblen Gehirns
- Die verschiedene HSP-Typen

2. Hochsensibilität und Körper

- Deine eigene Geschichte als HSP
- Einfluss der Hochsensibilität auf den Körper

Phase 2: Lösen

3. Reise in Deinen Kopf - Teil 1

- Verschiedene Strategien der HSP
- Persona nach Jung
- Kommunikation

4. Reise in Deinen Kopf - Teil 2

- Das Grübeln und die dazugehörigen Glaubenssätze verstehen und erkennen
- Strategie zum Umgang damit

5. Umgang mit Emotionen

- Definition der Emotionen
- Emotionen und Körper
- Rolle, Stärke, meine eigene Trigger

6. Reise in unsere Psyche

- Die verschiedenen Schritte in unserer Entwicklung
- Meine eigene Trigger
- Dramadrieeck, Ich-Zustände und Kommunikation

Phase 3: Entfalten

7. Wertarbeit und Intention

- Hochsensibilität und Werte
- Reflexion über die eigene Werte
- Was möchte ich für die Zukunft?
- Selbstreflexion, Visualisierungsübungen und Austausch

8. Abschluss

- Rückblick auf die 4 Monate
- Ihre Stärke
- Gestaltung der Zukunft
- Selbstreflexion und Austausch

BONUS

- Ein kontinuierlicher Austausch zwischen den Teilnehmer*innen dank einer privaten Gruppe (Facebook, WhatsApp oder Signal);
- Zwischen den Workshops, eine Newsletter mit Übungen zur Aktivierung des Erlernten;
- Teilen von nützlichen Ressourcen zwischen den Workshops;
- Ein Support per E-Mail einmal die Woche mit Sandra Morel bei akuten Fragen;
- Eine Überraschung per Post!



Organisatorisch

Anmeldung

Die Anmeldung an den Workshops erfolgt nach einem 30-Min. kostenlosen Gespräch mit Sandra Morel. Das Gespräch kannst Du [hier buchen](#).

Die Anmeldung wird nach der Bezahlung bestätigt und gilt für alle 8 Workshops zusammen.

Termine

Die Workshopsreihe findet alle zwei Wochen am Dienstag **von 19:30 bis 21:30 Uhr** online statt.

Preis

1.200€ inkl. MwSt.

Für folgenden Vorteilen

- + 16 Stunden Gruppencoaching
- + E-Mail-Support
- + Nützliche Ressourcen
- + Kontinuierlichen Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen
- + Bonus

Eine Bezahlung in Raten ist möglich, sprich mich gerne an.