

Werde Emotionscoach: *Lerne, emotionale Muster bei dir selbst und anderen zu erkennen und zu verändern*

2 Tage- Intensivseminar mit Lena Ahmadi Khouki in Dortmund ||

Kennst du das Gefühl, dass dich bestimmte Situationen oder Menschen immer wieder aus der Bahn werfen? Dass du innerlich unruhig wirst, obwohl du eigentlich weißt, dass du anders reagieren möchtest?

Vielleicht gibt es Emotionen, die dich immer wieder überrollen: Wut, Neid, Angst, Ohnmacht, Ablehnung oder Traurigkeit. Vielleicht begleiten dich Liebeskummer, wiederkehrende Konflikte oder Verhaltensweisen, die du längst verändern möchtest.

Auch scheinbar alltägliche Impulse können sich sehr stark anfühlen, zum Beispiel Heißhunger, der Drang zu rauchen oder das Gefühl, etwas unbedingt tun zu müssen, obwohl du es eigentlich nicht möchtest.

In diesem Seminar geht es darum, hinter diese Reaktionen zu schauen und besser zu verstehen, welche Erfahrungen, inneren Überzeugungen und emotionalen Muster dabei eine Rolle spielen können.

Erkennen. Verstehen. Verändern.

Erkennen: Welche Emotionen, Trigger und Verhaltensmuster dich immer wieder beeinflussen.

Verstehen: Woher diese Reaktionen kommen und welche Zusammenhänge dahinterliegen können.

Verändern: Die Methode anwenden, um alte emotionale Muster zu lösen und neue Reaktionen zu ermöglichen.

Tag 1: Deine eigenen Blockaden lösen

Am Samstag steht deine persönliche Erfahrung im Mittelpunkt.

- Ich zeige dir die Methode, die du direkt auf deine eigenen Themen anwenden kannst.
- Warum negative Emotionen und Verhaltensmuster entstehen können, obwohl du sie eigentlich nicht möchtest
- Die Rolle des Unterbewusstseins und wie du Zusammenhänge erkennst und innere Muster lösen kannst
- Wie du Trigger erkennst und auflösen kannst
- Wie du die Methode direkt auf deine eigenen Themen anwendest
- Wie du dabei selbst ins Gefühl gehst und persönliche Erfahrungen mit der Technik sammelst
- Die spirituelle Sicht auf Emotionen



|| Du lernst die Methode zunächst für dich selbst kennen und wendest sie auf deine eigenen Themen an.

|| Am Abend lassen wir den Tag bei gesundem Essen und einem gemeinsamen Lagerfeuer ausklingen.

|| So entsteht Raum für Austausch, Begegnung und Integration der Erfahrungen.

Tag 2: Die Methode für andere anwenden

Am Sonntag erfährst du, wie du die Methode strukturiert bei anderen Menschen anwenden kannst.

Dabei geht es nicht nur um die einzelnen Schritte, sondern auch um Haltung, Aufmerksamkeit und einen verantwortungsvollen Umgang mit Menschen in emotionalen Prozessen.

Du erhältst eine Grundlage, um die Methode anschließend, je nach persönlicher Qualifikation und Rahmenbedingungen, im eigenen Umfeld unterstützend oder coachend einzusetzen.



Was du nach den zwei Tagen mitnimmst

Nach dem Seminar hast du eine Methode kennengelernt, mit der du deine eigenen Emotionen und inneren Blockaden bewusster wahrnehmen, Zusammenhänge erkennen und persönliche Themen bearbeiten kannst.

Gleichzeitig lernst du, wie du andere Menschen unterstützend durch diesen Prozess begleiten kannst.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

- Für Menschen, die ihre Emotionen und Muster besser verstehen und verändern möchten
- Erfahrung mit persönlicher Entwicklung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung
- Wichtig sind Interesse, Achtsamkeit und ein verantwortungsvoller Umgang mit anderen

Investition 555 €

Im Seminarpreis enthalten:

- Teilnahme am 2-tägigen Intensivseminar
- persönliche Prozesse und individuelle Begleitung während des Seminars
- WhatsApp-Übungsgruppe im Anschluss an das Seminar
- Austausch und gegenseitige Unterstützung innerhalb der Übungsgruppe
- ein 60-minütiges Abschluss-Coaching per Zoom nach 6 Wochen*
- gemeinsames gesundes Essen an beiden Seminartagen inklusive Tee und Wasser

*Das Abschlussgespräch bietet Raum, die Erfahrungen seit dem Seminar zu reflektieren, offene Fragen zu klären und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Alle wichtigen Infos

Alle Termine für 2026 und 2027 auf der Internetseite

Ort: Dortmund-Aplerbeck

Seminar: Werde D(ein) Emotionscoach

Seminarleitung: Lena A. Khouki

Maximal 10 Personen

Fragen & Anmeldung per WhatsApp: 0176-62150873 Individuelle Fragen zu Ablauf, Anreise, Unterkunft oder anderen organisatorischen Themen kannst du per WhatsApp klären.

Weitere Informationen erhältst du nach deiner verbindlichen Anmeldung.

Hinweis

Das Seminar dient der persönlichen Entwicklung und dem Erlernen einer Coaching- und Selbstreflexionsmethode. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei akuten psychischen Krisen oder schweren psychischen Beschwerden sollte professionelle medizinische bzw. psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch genommen werden.