

## **Wer seine Probleme löst, ist selber schuld!**

Ein Workshop für alle, die genug davon haben nach innerer Balance zu streben und Gedanken wie Wolken ziehen zu lassen. Du hasst es, Rosinen bewusst zu essen, das Atmen geht dir auf die Nerven, und dein inneres Kind ist immer noch heimatlos? Dann bist du hier genau richtig!

## **Willkommen im Institut für angewandte Unachtsamkeit!**

In unserem Workshop lernst du, dein Leben konsequent unachtsam auszurichten. Vergiss Meditation und Body Scan – wir zeigen dir, wie du deine Probleme fest umarmst, anstatt sie zu lösen. Endlich kannst du den Herausforderungen des Lebens den Finger zeigen, dich in deinen Problemen einrichten und so eine ganz neue Form der inneren Unruhe entdecken.

### **Grundtechniken**

- ✓ Unrealistische Erwartungen haben!
- ✓ Grübeln!
- ✓ Schwarzmalen!
- ✓ Anklagen statt reflektieren!
- ✓ Seine Launen an anderen auslassen!
- ✓ Eigene Bedürfnisse? Weg damit!
- ✓ Halbe Sachen machen!
- ✓ Jammern!
- ✓ Und das Wichtigste: „Bewerten, bewerten, bewerten!“

### **Das große Ziel: Perfekte Unachtsamkeit in allen Lebensbereichen!**



Entwickle dein negatives Mindset!



Übertrage Verantwortung konsequent auf andere!



Höre deinem Partner demonstrativ nicht zu!



Setze deine Macken so unvorteilhaft wie möglich in Szene!



Sei endlich mal richtig unauthentisch!

### **Das Worst-Practice-Modell**

Wenn ihr uns erlebt, werdet ihr euch völlig normal fühlen! Wir zeigen euch, wie ihr Probleme nicht nur behaltet, sondern regelrecht zelebriert. Schließlich sind sie ein Geschenk des Lebens – warum also loslassen? Wir laden euch ein zu einer Tagesreise ins Chaos, einer Selbsterfahrung, die wir selbst niemals buchen würden. „Lass das Leben gekonnt an dir vorbeiziehen.“



**\*\*Ort:\*\*** Ist geheim.



**\*\*Datum:\*\*** Wenn's gerade richtig schlecht passt.



**\*\*Kosten:\*\*** Viel zu hoch – aber hey, du bist es dir nicht wert!

Melde dich jetzt nicht an – oder doch? Wir erwarten es von dir, sagen dir aber nicht, warum. 😏

Disclaimer: Aus Zeitgründen werden wir oben genannte Ziele kaum erreichen können. (Siehe Basistechniken)