



**RGH**  
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



# Schluss mit der Opferrolle

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand

**„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)**



Viele Menschen fühlen sich anderen Personen oder belasteten Situationen ausgeliefert. Sie wännen sich als Opfer widriger Umstände. Dadurch sehen sie keine Möglichkeit an ihrer eigenen Situation etwas zu verändern. Ihre „unbewusste“ Opferrolle kommt ihnen dabei sehr gelegen. Machtvolles Handeln kann gerade dann glücken, wenn Sie sich Ihrer Eigenverantwortung bewusstwerden und eine neue, selbstgestaltete Rolle einnehmen. Damit nehmen Sie ihr Leben wieder selbst in die Hand und werden vom Opfer zum Gestalter.

## Ihr persönlicher Nutzen:

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich von Ihrer Opferrolle lösen können. Sie entdecken die Vorteile außerhalb der Komfortzone und nehmen neue Herausforderungen gerne an. Sie werden aktiv und verwirklichen Ihre angestrebten Ziele.

## Inhalte:

- Macht versus Ohnmacht
- Die Polarität des Denkens
- Ängste und hemmende Glaubenssätze
- Täter-Opfer-Thematik; Drama-Dreieck
- Achtsamer Umgang mit sich selbst
- Von der Schuld zur selbstgewählten Eigenverantwortung
- Vom Opfer zum Gestalter
- Hilfreiche Tipps und Tricks

**Zielgruppe:** Interessierte Damen und Herren die genug von der Fremdbestimmung haben und eigenverantwortlich und selbstbestimmt ihr Leben gestalten wollen

**Dauer:** 2 Tage

**Ort:** 1010 Wien, Rudolfsplatz 5/15

**Termine:** finden Sie auf unserer Homepage [www.rgh-consulting.at/termine](http://www.rgh-consulting.at/termine)

**Abschluss:** Teilnahmebestätigung

**Ihre Investition:** € 530,-- zzgl. 20 % MwSt. inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Fotoprotokoll