

IAS-Workshop am 02.02. /03.02.2019



Ein erfolgreicher I-A-S-Workshop ist zu Ende. Im Mittelpunkt stand unsere zwischenmenschliche Kommunikation auf der Grundlage des zertifizierten I-A-S-Kommunikationsmodells.

Erneut zeigte sich, dass die Qualität der zwischenmenschlichen Kommunikation das A und O für ein stressfreieres und damit gesünderes Leben ist!

Die Teilnehmer/-innen waren zunächst ahnungslos, wie viele Altmülllasten sich in Ihrer Amygdala abgespeichert haben und überrascht, dass genau dies der Ursprung ihres Stresses ist.

Am Ende des Workshops waren alle Teilnehmer/Teilnehmerinnen hochzufrieden. Sie haben gelernt, dass eine saubere Kommunikation ein wesentlicher Baustein für ein

gesundes und glückliches Leben ist!

[Der nächste I-A-S- Workshop findet am 09.-10.03.19 statt. Es sind nur noch zwei Plätze frei!](#)

Das ist das Feedback der Teilnehmer/-innen:

- „Mir wurde deutlich, dass ich an meiner Kommunikation was ändern muss, um wieder in mein Gleichgewicht zu kommen und mich besser von den Angriffen im täglichen Leben schützen kann.“
- „Ich kann sehr viel mit nach Hause nehmen. Durch die vertrauensvolle Atmosphäre und die sehr professionelle und gleichsam wertschätzende Arbeit von Frau Dr. Frey wurde mir klar, dass die Kommunikation für mich ein großes, wichtiges Thema ist, insbesondere um meinen Selbstwert zu stärken.“
- „Intensive, individuelle Arbeit mit der Gruppe, spontanes Aufgreifen und Eingehen auf „Ungeplantes“, die klare Sprache, gute Bilder, Vertrauen schaffende Atmosphäre. Alles zusammen ein voller Erfolg. Ich kann sehr viel mit nach Hause nehmen!
- „Ich habe das Wochenende sehr genossen und viel gelernt! Ich habe das starke Gefühl, am Anfang einer sehr positiven Entwicklung zu stehen. Durch das Eingehen der Trainerin auf meine Bedürfnisse habe ich mich sehr gut aufgehoben und immer wertgeschätzt gefühlt. Der konstruktive Ansatz des I-A-S-Kommunikationsmodells gibt mir Werkzeuge an die Hand, mein Leben neu zu gestalten. Und das ist toll!“
- „Mir wurde so klar, wie meine (und auch andere) Störungen über „schmutzige“ Kommunikation entstehen! Das macht mich sehr zufrieden! Jetzt weiß ich, wie damit neu umzugehen! Ich stand dem Thema zunächst skeptisch gegenüber, da ich mir nicht vorstellen konnte, was meine Probleme mit Kommunikation zu tun haben. Ich wurde eines Besseren belehrt!“

- „Mit mir bin ich nicht hundertprozentig zufrieden, weil ich recht skeptisch war und mich zunächst etwas zurückgehalten habe. Die hohe Qualität der Präsentation von Frau Dr. Frey, ihre guten Beispiele und ihre sehr gute Unterstützung auch in schwierigen Gesprächssituationen – haben mich beeindruckt. Die im Vorfeld formulierten Ziele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind vollständig bearbeitet worden.“



Alle zusammen waren zudem hoch zufrieden mit der ihrer Meinung hervorragenden kulinarischen Versorgung und der vertrauensschaffenden Umgebung.

Ein kleiner Ausschnitt aus den **Selbst-Wert-Killern** der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- „Du bist so vorlaut“!
- „Wieso weißt du das denn nicht, du hast doch studiert!“
- “Stell dich nicht so an! Du bist ein Hypochonder!“ oder: „Du bist eine Dramaqueen!“
- „Du kannst doch nichts richtig!“
- „Du bist so armselig!“
- „Na, hast du heute faules Fieber?!“
- Dein Sohn ist so schwierig, weil er nie eine richtige Mutter hatte. Du kannst keine Nestwärme!“
- „Lach nicht immer so dumm!“
- Du bist einfach dick, dumm und hässlich!“
- „Stell dich nicht so an wie ein Mädchen!“
- “Du bist so schrecklich neugierig!“
- „Kannst du nicht einmal was richtig machen!“

Ich würde mich sehr freuen auch Sie bald in einem meiner Workshops zu sehen. Wie schon erwähnt, vielleicht am 09./10. März 2019.

Wie immer herzlich

Ihre Christel Frey



Foto: Dr. Christel Frey und Assistentin Annette Möckel