



KOSTENLOSE KURZBERATUNG

Rufen Sie mich an unter 0151-46679328

## PSYCHODRAMATISCHES COACHING BEDEUTET

- Spielen statt (nur) reden
- Fühlen und denken
- Ausprobieren statt perfekt sein
- Fehler machen und lachen
- Verbundenheit mit anderen spüren statt alleine kämpfen

Du bestimmst die Grenzen. Du bestimmst die Intensität, auf die Du Dich einlassen magst. Du bestimmst, wann Deine Lösung gefunden ist. Ich begleite Dich einfühlsam, ideenreich und mit verblüffenden Methoden (Rollentausch, Doppelgänger, Spiegel etc.). Die Gruppe unterstützt Dich durch Rollenübernahme, Feedback, Sharing.

Du gehst raus nach einer intensiven Zeit mit Dir selbst, mit neuen Erfahrungen, überraschenden Einsichten, neuen Perspektiven und fühlst Dich vielleicht befreit, berührt, Dir selbst näher - und weißt, was als nächstes zu tun ist.

*Drei Phasen - Erwärmung | Spielphase | Integration*

*Neun Teinehmer\*innen - jede\*r anders | jede\*r eigenwillig | jede\*r erwünscht*

*Eine Trainerin - erfahren | humorvoll | die Gruppe und jede\*n Einzelne\*n im Blick*

*Atmosphäre - vertrauensvoll | überraschend | intensiv*

*Location - transparent | beziehungsfördernd | gemeinwohlorientiert*

## MARTINA NEUMEYER

Ich stärke Menschen darin ihre Persönlichkeit zu entwickeln, ihre Ziele zu erreichen und mehr Glück und Zufriedenheit zu erlangen. In Seminaren, Gruppen und Coachings findest Du neue Antworten auf Deine Lebensfragen.

Daneben unterstütze ich soziale Einrichtungen mit Beratung, Supervision und Training, darin stärker zu werden und gesellschaftlich mehr Beachtung zu finden. Themenschwerpunkte: Diversity, Gender, Inklusion, Führungskräftemangel, Führungskultur. Ich bin neugierig, welche Potenziale Du entdeckst!

## KONTAKT

playourlife | Martina Neumeyer  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Psychodramatherapeutin  
Betriebswirtin KA Sozial- und Gesundheitsmanagement

Werinherstraße 69  
81541 München  
0049-151-46679328  
www.playourlife.de

Anmeldungen per E-Mail bitte unter:  
mail@playourlife.de

## BÜHNE FREI FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG

27./28. April 2018

## BÜHNE FREI FÜR DEINE GEFÜHLE

22./23. Juni 2018

## BÜHNE FREI FÜR DEINE PERSÖNLICHKEIT

19./20. Oktober 2018

www.playourlife.de



SEMINAR

## BÜHNE FREI FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG

Freitag, 27.04.18, 16 bis 19 Uhr  
Samstag, 28.04.18, 9 bis 18 Uhr

### Eine Veränderung steht an.

Du spürst die Richtung, in die es gehen soll – brauchst aber noch den letzten Kick, den entscheidenden Impuls zum ersten Schritt in die neue Richtung, um es JETZT zu wagen? Geh die ersten Schritte spielend und schau, was Dir dabei begegnet! Bleiben oder gehen? Reden oder schweigen? Mitmachen oder es bleiben lassen? Du zögerst die Entscheidung immer länger hinaus und willst das JETZT ändern. Du hast schon oft und viel darüber nachgedacht, mit anderen darüber gesprochen – und merkst, dass Reden nicht reicht? Statt mit der Veränderung nur in Gedanken zu spielen oder darüber zu reden – spiele, was sich verändert und erlebe Dich im Spiel!

### Du trittst auf der Stelle.

Hast Du manchmal das Gefühl, Dich selbst zu verpassen? Andere wirken selbstbewusst und entschlossen, ihr Ding zu machen – Du jedoch fühlst Dich zögerlich und kleinmütig? Du willst Dich JETZT Dir selbst stellen? Deinen Impulsen und Erfahrungen nachgehen und ihnen vertrauen? Dann warte nicht länger und spiel Dich frei, gib Dir und der möglichen Veränderung eine Bühne!

SEMINAR

## BÜHNE FREI FÜR DEINE GEFÜHLE

Freitag, 22.06.18, 16 bis 19 Uhr  
Samstag, 23.06.18, 9 bis 18 Uhr

### Manchmal möchtest du schreien, tanzen, wegrennen...

Vor Wut. Vor Verzweiflung. Vor Glück. Vor Freude. Aber etwas in Dir ist blockiert. Du möchtest endlich mal etwas TUN, Deine Gefühle raus lassen, sie zeigen, Dich dem Unbekannten stellen.

### Wo ist hier bitte der emotionale Komposthaufen?

Da ist ein Gefühlsbrei, der unverdaut in Dir gärt. Schon lange oder erst seit kurzem. Du willst endlich auseinanderhalten, was auf den Kompost kann und was in das Schmuckkästchen gehört. Manches Gefühl, wie die Erinnerung/Trauer bei Verlust, will wie ein Juwel aufbewahrt werden, denn es hält die Verbindung, z.B. zur verstorbenen Person. Aber der dazugehörige Schmerz könnte schon etwas nachlassen?

### Free your Emotion!

Wo die Angst ist, da geht's lang. Wir schaffen einen geschützten Raum, in dem Du Dich zeigen und z.B. auch unvernünftig sein darfst und das Brüllen oder Schluchzen, das Jubeln und das Kreischen in Dir ausdrücken darfst. Die Gruppe steht Dir bei und fühlt mit Dir mit. Wir fangen langsam an und hören sicher damit auf. So kannst Du aufgeräumter und erleichterter wieder nach Hause gehen.

SEMINAR

## BÜHNE FREI FÜR DEINE PERSÖNLICHKEIT

Freitag, 19.10.18, 16 bis 19 Uhr  
Samstag, 20.10.18, 9 bis 18 Uhr

### Starke Persönlichkeiten kennen sich selbst gut.

Eine charismatische, charakterstarke Persönlichkeit – das kann man nicht spielen, das wird man. Selbsterfahrung, Gruppenerfahrung, Feedback. Das bringt uns zu unseren mehr oder weniger geheimen und ungeliebten Anteilen genauso wie zu unserer Stärke, Genialität und Kreativität. Jede\*r ist Künstler\*in ihrer eigenen Persönlichkeit. Zeig Dich her, erfahre Dich neu! Wage, Du selbst zu sein und Du selbst zu werden.

### Sei authentisch!

Aha, und wie geht das? Du bist nicht immer gleich und eindeutig, sondern immer wieder vielfältig und unterschiedlich. Die Rollen, die Du im Leben einnimmst, prägen Dein Selbst. Deshalb fühlt sich authentisch Sein als Mutter ziemlich anders an als das authentisch Sein als Unternehmer\*in.

### Eine Rolle hat drei Seiten (nach Moreno und Karl Valentin).

Eine persönliche. Eine kollektive. Und eine komische Seite. Lustig und erkenntnisreich wird es, wenn man diese Rollen Aspekte ins Absurde steigert oder völlig überzieht. Das wäre mal was? Probiere Dich aus, erkenne Dich neu!

*„Das Training war sehr bereichernd. Fasziniert hat mich das kreative Herangehen, immer nah am Teilnehmer, professionell und mit punktgenauen Analysen. Auf jeden der zehn Teilnehmer wurde persönlich eingegangen, auch wenn sein Thema nicht im Mittelpunkt stand. Ein fachlich und methodisch souveräner Auftritt!“*

Tilman Gottesleben  
BMW AG

DIE DREI WORKSHOPS KÖNNEN EINZELN  
ODER IM BLOCK GEBUCHT WERDEN.

### KOSTEN

270,- € pro Workshop (inkl. MwSt.)  
Bei Buchung aller drei Workshops 20 % Nachlass.

### VERANSTALTUNGSORT

Impact Hub  
Gotzinger Straße 8, 81371 München Sendling  
(U-Bahn-Haltestelle Implerstraße, 3 min. Fußweg)

### VERBINDLICHE ANMELDUNG

mail@playourlife.de

### WEITERE INFOS

www.playourlife.de

### Early Bird Tarif

Bei Einzelbuchungen bis  
6 Wochen vor dem jeweili-  
gen Termin gibt es einen  
Nachlass von 10%.