

„Wenn das Selbst an die Pforte des Ich pocht“

## Aufbauseminar-Einführung

# TransSelbst©, 3 Tage Selbstfürsorge

Entwicklung achtsamer Selbstliebe - Kompetenz  
Akademie für Menschliche Begleitung (AMB©)

Seminarleitung:  
Dr. Jorgos Canacakis

Termin:  
Wird z. Zt. nicht an-  
geboten. Termin wird  
frühzeitig bekannt  
gegeben.

Seminarzeiten:  
Freitag: 15.00 - 22.00 h  
Samstag: 9.00 - 22.00 h  
Sonntag: 9.00 - 14.30 h

Seminargebühr :  
Euro 360,00



**Der TransSelbst© Ansatz in Aktion**  
mit Dr. Jorgos Canacakis auf einer Selbstentdeckungsreise

Kreative Zugänge zum Selbst und zur Bereicherung der  
Identität und Beziehungsfähigkeit

**Es gibt niemanden auf der Welt, der dich so lieben kann,  
wie du dich selbst!**

### Das Phänomen TransSelbst©

Das SELBST ist der Grundstock, auf dem das ICH aufbaut. Das ICH ist der Teil, mit dem wir im Leben in Erscheinung treten. „SELBST & ICH“ sind die wichtigsten Säulen unserer Identität. Wenn beide Teile sich gut verstehen, werden wir als ausgeglichene und integere Persönlichkeit wahrgenommen.

Der Name TransSelbst© steht für das gesamte Wirkungs- und Lebenspotenzial in uns. Dieses Potenzial entsteht immerfort aus allen unseren Lebenserfahrungen. Dazu gehören alle Dimensionen unseres Seins; die Erinnerungen der Kindheit, die aktuellen Erlebnisse und auch alle Ängste und Pläne für unsere Zukunft. Fehlentwicklungen in diesen Zeitabläufen bewirken, dass das SELBST sich oft als vergessen und ungeliebt erfährt.

Die Aufbau-Module bieten alle den geeigneten Rahmen für den Aufbau und die systematische Entwicklung der Identität. Dies fördert den Kontakt zwischen ICH & SELBST. Durch das Lernen von Selbstfürsorge, Selbstliebe, Selbstverständnis und Selbstakzeptanz kehren Lebendigkeit und Lebensfreude zurück. So werden diese Teile zu einem Ganzen, was die Identität automatisch stabilisiert und bereichert. Wir befähigen uns dadurch, den Kontakt zu den Mitmenschen und zur Natur zu erhalten und weiter zu entwickeln.

### Zielgruppe

Für Fachpersonen und Laien, die interessiert sind an einer tragenden und zügigen Identitätsentwicklung und Bereicherung der Persönlichkeit.

### Ziele:

Sie entwickeln neue Selbstfürsorge-Kompetenz. Sie finden kreative Zugänge zum Selbst zur Bereicherung ihrer Identität und Beziehungsfähigkeit. Sie entwickeln mehr Bewusstheit für ihre Biografie und deren Zusammenhänge in Ihrem Leben. Sie gewinnen mehr SELBSTvertrauen, SELBSTständigkeit, SELBSTverantwortung, SELBSTwertschätzung. Sie entdecken und integrieren alle Dimensionen des Seins (junges, aktuelles und alterndes Selbst). Sie stärken und bereichern ihre Kontaktfähigkeit, Gefühls Potenzial und kreative Ausdrucksfähigkeit. Sie nutzen neu gefundene Ressourcen aktiv in Ihrem Alltag. Sie stoppen die „Turbo-Karriere“ und nutzen ihr Potenzial zur Entwicklung der Selbstliebe.



## Inhalt und Methoden

Im gemeinsamen Tun werden wir Antworten finden auf die Fragen: Was ist dieses SELBST (auch inneres Kind oder jüngerer Selbst genannt)? Wie kann ich es wahrnehmen? Wie und wo kann ich den Zugang zu ihm finden? Wie kann ich den Kontakt pflegen und aufrechterhalten? Wo, wie, wann, warum und wofür suchen wir dieses „Selbst“?

Klärung und Differenzierung des Begriffs „Ich, der Erwachsene“ und der Metapher „mein Jüngerer Selbst“, oder TransSelbst. Wir finden und entwickeln ein vertieftes Verstehen für das Trauerpotenzial unseres „Trans-Selbst“ sowie Formen der „Selbst-Beelterung“ und der „Selbst-Fürsorge“. Wir entdecken den eigenen Leib als „Selbst-Refugium“, um sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Das Experimentieren mit der Selbstliebe soll mit der Zeit zum Ziel haben, „Selbst-Amicalität“ (Selbst-Freundschaft) zu entwickeln.

Das TransSelbst® Modellkonzept wirkt integrativ, prozessorientiert, strukturgebend, erlebniszentriert, kreativitätsfördernd und sichert das Potenzial der Performance.

Wie Sie im Basis-Seminar LETUM® bereits als TeilnehmerIn miterlebt haben, sind auch in diesem Seminar die Methoden kreativ gestalterische Inszenierungen, Visualisationen, Leiberfahrungen, Gemeinschaftserlebnisse, Malen, usw.

### Seminarorganisation Deutschland: (Adresse für die Anmeldung)

Akademie für Menschliche Begleitung (AMB) und Canacakis Jorgos Europa Institut (CJE®)  
Goldammerweg 9, D-45134 Essen  
Tel. 0049 (0)201 44 24 69 Fax: 0049 (0)201 47 18 00 www.canacakis.de info@canacakis.de

### Seminarorganisation Schweiz:

Institut für Human-Ressourcen Forschung (IFHR®)  
Ursula Dellberg, Obere Reppischstr. 71, CH-8953 Dietikon (bei Zürich)  
Tel. 0041 (0) 43 811 49 21 Fax: -22

### Teilnahmebedingungen

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Nach Eingang dieses unterzeichneten Anmeldeformulars erhalten Sie eine Bestätigung mit detaillierten Unterlagen betreffend Seminardatum, Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten, Unterkunft und anderen Voraussetzungen. Mit Ihrer raschen Zahlung sichern Sie sich Ihren Seminarplatz und Ihre Unterkunft im Tagungshaus. Die Seminarhäuser verlangen neuerdings sehr früh eine Teilnehmerliste. Dieses bedeutet für unsere Planung, dass es sehr schwer ist, kurzfristig einen Seminar-/Tagungsplatz zu bekommen. Die zunehmende Tendenz der Last-Minute-Anmeldung zwingt uns leider oft zur Absage. Ihre rechtzeitige Entscheidung sichert Ihren Platz im Seminar.

**Anmeldung per Post, Fax oder E-mail ausschließlich an die AMB® Essen (siehe unten) senden.**

**Eine frühzeitige Anmeldung unterstützt uns bei der Tagungshausbelegung und der Organisation des Seminars. Danke!!**

### Aufbauseminar-Einführung TransSelbst® 3 Tage Selbstfürsorge (Voraussetzung Besuch des Basis-Seminars)

Name:.....Vorname:.....

Adresse:.....PLZ, Ort:.....

Tel.-Nr.:.....Fax:.....Mobil:.....

Geb.-Datum:.....Beruf:.....beschäftigt als:.....

E-Mail:.....Datum/Ort des Basisseminars:.....



#### Anmeldung Information nur an AMB Essen D

Akademie für Menschliche Begleitung® (AMB®)  
Institut Europa - Goldammerweg 9, D-45134 Essen  
Tel.: 0049 (0)201 442469 Fax: 0049 (0)201 471800  
www.canacakis.de / info@canacakis.de

#### Information (CH)

Institut für Human-Ressourcen Forschung (IFHR®)  
Ursula Dellberg, Obere Reppischstr. 71, CH-8953 Dietikon  
(bei Zürich)  
Tel.: +41 (0) 43 811 49 21 / Fax: -22