



LEISTUNGSBESCHREIBUNG DES KURSES STABIL BLEIBEN IN BEWEGTEN ZEITEN

Handlungsfähig bleiben im Alltag – auch wenn Druck entsteht





Inhaltsverzeichnis

1. Stabil bleiben in bewegten Zeiten – Einführung.....	3
2. Die Inhalte.....	4
2.1 Termine.....	5
3. Anmeldung, Kosten, Voraussetzungen, Ablauf	5
3.1 Anmeldung und Kosten.....	5
3.2 Teilnahmevoraussetzung	6
3.3 Ablauf.....	6
4. Abschluss des Kurses und Teilnahmebestätigung des Instituts für Kreativitätspsychologie	6
5. Selbstverantwortliche Teilnahme.....	7

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher, männlicher und diverser Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Diese Leistungsbeschreibung ist Bestandteil des mit dem Institut für Kreativitätspsychologie abgeschlossenen Vertrages und gilt in Ergänzung zu den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Instituts.





1. Stabil bleiben in bewegten Zeiten – Einführung

Die Welt verändert sich schnell und stellt viele Menschen vor neue Herausforderungen. Berufliche Anforderungen, gesellschaftliche Entwicklungen sowie persönliche und familiäre Situationen können Druck und Unsicherheit erzeugen.

Viele Menschen erleben in solchen Situationen Stress, Überforderung oder das Gefühl, die Kontrolle über die eigene Situation zu verlieren.

Der Kurs „**Stabil bleiben in bewegten Zeiten**“ vermittelt praktische Kompetenzen, um auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Die Teilnehmer lernen, ihre innere Stabilität zu stärken, Stress besser zu regulieren und bewusst Entscheidungen zu treffen – sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben.

Besonderer Fokus liegt auf der Fähigkeit, **klar und handlungsfähig zu bleiben**:

- im Beruf
- in der Familie
- in Beziehungen
- im persönlichen Alltag

Der Kurs verbindet Reflexion, psychologische Grundlagen und praktische Übungen, die unmittelbar im Alltag angewendet werden können.

Ein besonderer Bestandteil des Kurses ist der Einsatz **kreativer Werkzeuge und zeichnerischer Methoden**. Durch einfache visuelle Darstellungen, grafische Übungen und neurographische Elemente werden innere Prozesse sichtbar gemacht.

Die Teilnehmer lernen, Gedanken, Gefühle und Handlungsmöglichkeiten nicht nur zu reflektieren, sondern **auch sichtbar zu gestalten**.

Durch diesen kreativen Gestaltungsprozess wird die Verinnerlichung der erarbeiteten Kompetenzen unterstützt und nachhaltiger im Alltag integriert.

Der Kurs eignet sich für:

- alle, die in ihrem Alltag häufig unter Druck stehen.
- alle, die lernen möchten, auch in herausfordernden Situationen ruhig und klar zu bleiben.
- alle, die ihre eigene Stabilität stärken möchten.
- alle, die sich mehr Handlungsspielraum im Alltag wünschen.
- alle, die offen für kreative Methoden der Selbstreflexion sind.

Du bist hier richtig, wenn du:

- bereit bist, dich mit deinen eigenen Reaktionsmustern auseinanderzusetzen.
- bereit bist, neue Perspektiven für deine Situation zu entwickeln.
- bereit bist, praktische Werkzeuge für deinen Alltag zu erlernen.
- bereit bist, auch kreative Methoden wie zeichnerische Reflexionsübungen auszuprobieren.
- bereit bist, Verantwortung für deine eigene Entwicklung zu übernehmen.





Kursziele:

- Stärkung der persönlichen Stabilität im Alltag
- Verbesserung der Fähigkeit, mit Stress und Druck umzugehen
- Erkennen eigener Reaktionsmuster und Handlungsmöglichkeiten
- Aktivierung persönlicher Ressourcen
- Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsschritte

Nebeneffekte:

- mehr Klarheit über eigene Themen
- stärkere Selbstwahrnehmung
- mehr innere Ruhe und Orientierung
- Aktivierung der eigenen Kreativität
- sichtbar gemachte Denk- und Handlungsmuster durch visuelle Übungen

Deine Trainerin:

- **Olga De Schouwer**
Geschäftsführerin des Instituts für Kreativitätspsychologie
Trainerin für kreative Methoden der Persönlichkeitsentwicklung und visuelle Reflexionsprozesse

Benötigte Materialien zur Teilnahme:

- Weißes DIN A4 Papier (normales 80-Gramm-Papier reicht aus)
- Gelegentlich weißes Papier in den Größen A3 oder A2
- Unterlage (z.B. ein A3-Block)
- schwarze Fine-Liner in verschiedenen Stärken (0,5 - 1,0 mm)
- einen dickeren schwarzen Permanentmarker z.B. Edding (drückt durch, daher ist die Unterlage sinnvoll)
- Buntstifte und Spitzer
- Textmarker in verschiedenen Farben

2. Die Inhalte

- Kurze Einführung in die Dynamik von Stress und Stabilität
Reflexion persönlicher Reaktionsmuster
- Arbeit mit kreativen Visualisierungsmethoden
Einfaches zeichnerisches Arbeiten zur Darstellung eigener Themen
Arbeit mit neurographischen und visuellen Elementen
- Entwicklung persönlicher Handlungsmöglichkeiten
Integration der erarbeiteten Erkenntnisse in den Alltag
- Live-Übungen während der Kursabende





2.1 Termine

Der Kurs Stabil bleiben in bewegten Zeiten dauert insgesamt ca. 6 Stunden, die sich wie folgt verteilen:

- **3 Live-Online-Meetings** à 1,5 Stunden (jeweils 19:00 – 20:30 Uhr)
- **3 Übungs-Audioaufzeichnungen** (jeweils ca. 10 Minuten)
Diese unterstützen die Teilnehmer dabei, die Inhalte auch zwischen den Terminen weiter zu vertiefen.
- 1 persönliche 30-minütige **Integrations-Booster-Session** mit der Trainerin*
In diesem Gespräch werden persönliche Fragen geklärt und die Integration der Kursinhalte in den individuellen Alltag unterstützt.

*) Organisation der Integrations-Booster-Session: Du buchst deine Session selbstständig über einen Online-Kalender. Die Trainerin stellt entsprechende Zeitfenster zur Verfügung. Die Einzelcoachings finden online via Zoom statt. Die genauen Buchungsinformationen zu deiner Session erhältst du rechtzeitig vor Kursbeginn in der Facebook-Gruppe des Kurses.

Alle Kurstermine werden aufgezeichnet und stehen dir zur Verfügung, falls du einmal nicht live teilnehmen kannst. Beachte hierzu auch Ziffer 5 unserer AGB.

Die jeweils aktuellen Termine findest du in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite unter:

<https://www.ikp-metamodern.com/angebote/neurodesign/stabil-bleiben>

3. Anmeldung, Kosten, Voraussetzungen, Ablauf

3.1 Anmeldung und Kosten

Nach deiner verbindlichen Anmeldung und Zahlungseingang erhältst du sofortigen Zugriff auf die Zugangsdaten für die Live-Termine und auch für die Aufzeichnungen des Kurses.

Für deine Fragen, den Erfahrungsaustausch und die Kommunikation mit den Dozenten erhältst du Zugang zur privaten Facebook-Gruppe des Kurses Stabil bleiben in bewegten Zeiten.

Die Kursinhalte (alle Aufzeichnungen sowie die Übungs-Audios des gebuchten Kurses) stehen dir ab Kursbeginn für die Dauer von 12 Monaten zur Verfügung.

Detaillierte Informationen zu den Zahlungsbedingungen sowie zur Verfügbarkeit der Kursinhalte findest du in unseren [AGB](#).

Die aktuellen Kurspreise sowie eventuelle Rabatte findest du auf unserer Webseite unter:

<https://www.ikp-metamodern.com/angebote/neurodesign/stabil-bleiben>





3.2 Teilnahmevoraussetzung

Es gibt keinerlei Voraussetzungen, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte beachte insbesondere Absatz 6.1 unserer AGB:

Die Kommunikation und der Austausch mit den Teilnehmern sowie die Bereitstellung der Arbeiten für die Supervisionen/Feedbacks erfolgt über eine geschlossene Facebook-Gruppe. Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklärt sich der Teilnehmer mit dieser Form der Kommunikation einverstanden.

Dies bedeutet, dass du zur Teilnahme ein Facebook-Konto benötigst.

Die benötigten technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an unseren Zoom-Meetings findest du auf unserer Webseite unter den [FAQ](#).

3.3 Ablauf

Der Austausch der Teilnehmer erfolgt in einer geschlossenen Facebook-Gruppe, den Link zur Gruppe findest du im Mitgliederbereich unserer Webseite. Für die Facebook-Gruppe stellst du bitte **selbsttätig** eine Beitrittsanfrage. Hier findest du in den Info-Guides auch noch einmal alle wichtigen Links zu den Aufzeichnungen, der Buchungsmöglichkeit der **Integrations-Booster-Session** und ggfs. zusätzliche Materialien. Alle Kurstermine finden auf der Webinar-Plattform Zoom statt. Damit du an den Meetings teilnehmen kannst, musst du dich zuvor bei Zoom einmalig für die Veranstaltung **registrieren**. Achte bei der Registrierung darauf, deinen **vollständigen Vor- und Nachnamen** anzugeben, damit wir deine Anwesenheit bei den Kursterminen dokumentieren können. Der Registrierungslink wird rechtzeitig vor Beginn im Mitgliederbereich der Webseite sowie in der Facebook-Gruppe des Kurses zur Verfügung gestellt. Speichere dir die Registrierungs-E-Mail von Zoom bitte ab, damit du die Kurs-Termine nicht verpasst. Die Aufzeichnungen der Meetings werden in kennwortgesicherten Präsentationen über das Online-Videoportal Vimeo zur Verfügung gestellt, auch diese Zugangsdaten findest du im Mitgliederbereich der Webseite sowie in der Facebook-Gruppe des Kurses.

Da du bei unseren Meetings – im Gegensatz zu einem Webinar – mit Bild und Ton aktiv dabei bist, brauchen wir aus datenschutzrechtlichen Gründen für die Aufzeichnungen dieser Kurs-Einheiten deine vorherige Zustimmung. Diese musst du uns bitte direkt bei der Buchung des Kurses erteilen. Die Aufzeichnungen dienen der Qualitätssicherung sowie der Optimierung der Entwicklungsprozesse aller Teilnehmer und werden auch den anderen Teilnehmern dieses Kurses zur Verfügung gestellt.

4. Abschluss des Kurses und Teilnahmebestätigung des Instituts für Kreativitätspsychologie

Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst du deine Teilnahmebestätigung des Instituts für Kreativitätspsychologie.

Grundvoraussetzung zum Erhalt der Teilnahmebestätigung ist eine Anwesenheit bei den Live-Terminen von mindestens 70 % der Gesamtkursdauer, vgl. hierzu auch Ziffer 5 unserer AGB.





5. Selbstverantwortliche Teilnahme

Unsere Seminare sind intensive Selbsterfahrungen, keine therapeutischen Maßnahmen. Mit der Anmeldung erklärst du dich bereit und in der Lage, eigenverantwortlich mit deinen Erfahrungen im Kurs umzugehen.

Solltest du dich aktuell in psychotherapeutischer Behandlung befinden oder vor kurzem eine Psychotherapie abgeschlossen oder in naher Zukunft geplant haben, empfehlen wir dir auf jeden Fall, vor Kursbuchung Kontakt mit unserer Heilpraktikerin, Christa Krahnert, aufzunehmen (E-Mail: beratung@ikp-metamodern.com oder Telefon: 0061 466 307 11749 – schreibe ihr einfach eine E-Mail, sie ruft dich auch gerne zurück). Christa berät dich gern und kann mit dir besprechen, ob zum jetzigen Zeitpunkt eine Teilnahme am Kurs sinnvoll ist.

