



*Ute Baumann*

*Geboren am 03.07.1964*

*Verheiratet seit 1989 mit Hans*

*3 erwachsene Kinder, eine Schwiegertochter*

*Krankenschwester*

*Individualpsychologische Systemische Fachberaterin ICL*

*Mit Fortbildung in Eheberatung ICL*

*Mentorin und Supervisorin*

*Mit eigener Beratungspraxis seit 2007*

*Dozentin bei ICL seit 2010*

*Referentin bei Frauenfrühstückstreffen, Wochenendfreizeiten,*

*Tagungen, Klausuren und Konferenzen*

### **Themenvorschläge:**

#### **1. „Was bin ich mir wert?“**

Bausteine für einen gesunden Selbstwert oder Lügen, die wir über uns glauben

#### **2. „Wie bin ich gestrickt?“:**

Persönlichkeitsstruktur

#### **3. „Meine Krisenfallen im Alltag“**

Was treibt mich in die Krise? Oder Krise als Chance?

#### **4. „Das vergebe ich dir nie“**

Warum Vergebung so wichtig ist – freiwerden – loslassen von Verletzungen /Kränkungen

#### **5. „Beziehungsw(a)ise“**

Die Phasen einer Beziehung

## **6. „Meine Geschwisterkonstellation“**

Heute noch relevant?

## **7. „Stress lass nach!“ ( auch Tagesseminar)“**

Ist es möglich, den Alltag zu entstressen?

## **9. „Meinen meinen Rahmen sprengen“**

Lebensbild Hagars, Sarahs Magd

## **10. „Meine Herkunftsfamilie und ihre Spuren“ (oder: „Mein Strickmuster“)**

Meine Prägung - mein Stallgeruch – meine Geschichte

## **11. „Wir rennen bis wir umfallen“**

Burnout – frühzeitig erkennen

## **12. „Die Perfektionismusfälle“**

Müssen es immer 100 % sein?

## **13. „ Ermutigt leben“**

„Die Vergangenheit bewältigen, die Zukunft zu gestalten“.

Oder: „Vergangenheit bewältigen, das Heute ermutigt gestalten“

Oder „Versöhnt mit gestern – gibt Mut für Morgen!“

## **14. „ Meine inneren Antreiber“**

Wodurch werde ich getrieben - meine unbewussten Lebenslügen

## **15. „Burnout – frühzeitig erkennen und reagieren“**

### **16. „Ehe – Abenteuer“ (mehrere Möglichkeiten):**

- 1. Miteinander geht`s uns besser**
- 2. Ich bin ich – Du bist du – Das Wir entdecken**
- 3. Die Liebessprachen, kenne ich die Sprache meines Partners?**
- 4. Unsere Herkunftsfamilien – Stärken und Herausforderung für unsere Ehe**
- 5. Erfüllte Intimität in der Ehe**
- 6. Streiten sich glückliche Paare? – Vom Umgang mit verschiedenen Streitkulturen**

### **17: Erziehung:**

- 1. Wenn mein Kind sich danebenbenimmt**