

# **Erst komm' ich ...!**

## **People Pleasing wirksam verändern**



Persönlichkeitsentwicklung

# Kursbeschreibung

Nicht «Nein» sagen können, die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, Konflikte vermeiden, sich bis zur Erschöpfung verausgaben – so zeigt sich People Pleasing im Alltag. IBP nennt dieses Verhalten offensive Kompensation (Agency). Da wir nicht gelernt haben, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, versuchen wir dies zu kompensieren, indem wir zu anderen nett sind und automatisch «Ja» zu deren Wünschen sagen.

Die Begründer von IBP erkannten schon sehr früh, dass für eine wirksame Veränderung die tieferliegenden Ursachen erkannt und transformiert werden müssen. Was wir dafür brauchen, steht uns in unserer Psyche und im Körper zu Verfügung. Im Seminar lernst du, deine eigenen Heilungsquellen zu erschliessen.

## Überblick

### Datum

13.-14.06.2026

### Kursleitung

Matthias Keller

### Kursort

IBP Institut  
Mühlestrasse 10  
8400 Winterthur ZH

### Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-\*

### Anzahl Teilnehmende

min. 12, max. 24

### Zielgruppe

Alle, die mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

\*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.