

## Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019

### Warum? - Professionelle Selbstreflexion

Wir bewegen uns in Zeiten, in Rhythmen. Wir werden in Zeiten, Rhythmen bewegt, - ganz ohne unser Zutun. Ein Jahr ist z.B. ein kompletter Zyklus. Er beginnt. Er endet. Wie schnell oder langsam ist ein Jahr für Sie vorbei? Haben Sie alles geschafft, was Sie sich vorgenommen hatten oder haben Sie planlos hineingelebt? Sind Sie gelebt worden? Ist etwas Unvorhergesehenes passiert? Welche Beendigungen und Neuanfänge gab es? Was haben Sie gefeiert, was war einfach schön und mit welchen Herausforderungen hatten Sie zu tun?

Psychohygienisch ist es sinnvoll, zu reflektieren und abzuschließen, um etwas Neues beginnen oder (anders) fortsetzen zu können.

Wenn Sie Vorsätze, Ziele, eine Vision verfolgen oder entwickeln, etwas in Ihrem Leben ändern wollen, ... wann werden Sie es machen? Wohin und wie wollen Sie sich ausrichten? Was steht an? Was ist überfällig?

Diese und andere Fragen sollten nicht nur gestellt, sondern konkret beantwortet und umgesetzt werden.

### Wozu? - Zielausrichtung

Für manche ist das gar nicht so leicht. Oft war das Jahr nämlich „intensiv“, „sportlich“ oder einfach schnell und voll. Der Weihnachtstrubel und die Silvesterfeier (Neujahrsvorsätze!) sind selten hilfreich und bringen nicht die notwendige Ruhe, um Innenschau zu halten.

Bis wir es merken, ist es manchmal schon März, April ... und was wollten Sie noch gleich in Bewegung bringen? Oder hängen Sie immer noch in dem Thema von letztem (oder vor-, vorletztem) Jahr fest?

### Wie? - Gewinnende Perspektiven

An diesem Tag werden Sie in den erweiternden Möglichkeiten einer Gruppe Ihre ganz eigenen, persönlichen Reflexionen **nur für sich selbst** machen.

Unter Anleitung werden Sie sich sinnstiftende Fragen stellen, Blicke zurück und Blicke vorwärts wagen.

Ich mache Ihnen einfache Methodik und altbewährte, kraftvolle Rituale zu Nutze.

## Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019

Sie werden aus einer neutralen Position heraus und im geschützten Rahmen auf das vergangene Jahr blicken, um wichtige Erkenntnisse zu schöpfen: Was nehmen Sie davon mit ins kommende Jahr und was belassen Sie in Ihrer Vergangenheit? Wo gibt es noch etwas zu tun, nachzuholen, zu erledigen?

Dieser Tag ist eine Verabredung mit Ihnen selbst. Denn: Morgen schon wird Ihr Heute gestern gewesen sein.

### Wer? - Trainer

Vanessa Vetter

Als "gebürtige" Juristin für Erbrecht schätze ich Struktur und Abstraktionsfähigkeit. Als Mediatorin weiß ich, dass der Weg zur Lösung die eigene „Aufgeräumtheit“, Aktivität, Kreativität, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen braucht. Als Coach begleite ich Menschen bei der Optimierung ihrer Lebenssituation oder beim Überwinden von Blockaden. Als Trainerin liebe ich es, meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben.

Ich war 26 Jahre im Bankwesen als Spezialistin für „Erb- und Stiftungsmanagement“ im Private Banking und Wealth Management tätig und bin als Juristin mit der Rechtsberatungsbranche vertraut. Seit 2002 bin ich in der Erwachsenenbildung aktiv.

Es ist mir ein Selbstverständnis, die Qualität meiner Arbeit regelmäßig mit Supervision zu überprüfen, für eigene Themen Coaching in Anspruch zu nehmen und mich regelmäßig fortzubilden.

### Wann? - Termine und Seminarzeiten

#### Termine

Samstag, 29. Dezember 2018 und (zweiter Termin als Alternative)  
Sonntag, 30. Dezember 2018

#### Seminarzeit

Beginn 10 Uhr, Ende 17.30 Uhr

- Kommen Sie ab 9.47 Uhr zu einer Tasse Tee oder Kaffee ganz entspannt und in Ruhe bei sich und inmetra® an!

## Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019

### Wieviel? - Kosten

- 178,50 Euro pro Person
- als Paar 250,00 Euro (getrennte Rechnungen sind möglich)

Die Preise beinhalten 19% MwSt. Wenn Sie einen inmetra® Wertgutschein einlösen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Die Rechnung ist grundsätzlich steuerlich absetzbar.

### Sonstige Hinweise

Die Veranstaltung findet in einer kleinen Gruppe statt. Ein kostenloses Vorgespräch können Sie jederzeit verabreden.

### Wo? – Ihr Seminar Ort

inmetra® Mediation Training & Coaching

Zeppelinallee 95

60487 Frankfurt – nördliches Bockenheim, Ecke Franz-Rücker-Allee

### Entspanntes Ankommen

Es gibt ausreichend Parkplätze rundherum.

Die Tram 16 hält direkt vor der Türe, Haltestelle Frauenfriedenskirche  
- vom Hauptbahnhof ca. 15 Minuten

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter [www.inmetra.de/Kontakt](http://www.inmetra.de/Kontakt)

### Angenehme Atmosphäre - Impressionen



## Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019

### Teilnehmerstimmen

„Ich war zum zweiten Mal zum "Jahrein-Jahraus Erlebnistag" und so konnte ich mich voll und ganz auf dieses Angebot einlassen, mein Jahr 2017 zu reflektieren.

Vanessa führt so behutsam und ohne "jetzt macht mal dies oder jenes" jeden Teilnehmer in kürzester Zeit zu sich selbst. Ich bin total im Jetzt und kann von dieser Beobachtungsposition heraus die vergangenen Situationen des Jahres an mir vorbeiziehen lassen.

Dabei steht ganz im Fokus, wie hat es sich für mich angefühlt, war es das, was ich erleben wollte oder auch nicht? So kann ich dann am Ende des Tages die Fragen beantworten: "Was will ich dalassen und was nehme ich mit ins Neue?" und "Was ist beendet und was soll weitergehen? "

Dadurch ist es ein Loslassen und ein Energietanken gleichzeitig. Ich kann diesen Tag am Ende des Jahres nur empfehlen!"

Katrin Kremzow, Gierstädt in Thüringen

---

„Die Zeit rennt immer schneller, wir leben unser Leben in einem Tempo, dass uns schwindelig werden kann.

Im jahraus-jahrein Erlebnistag mit Vanessa Vetter gibt es den Raum, sich den Tag über eine Pause zu gönnen. Zusammen mit den anderen Teilnehmern einfach die Zeit haben, sich des vergangenen Jahres mit Dankbarkeit zu erinnern. Für sich das neue Jahr mit einem schönen Ausblick, einem Anker zu visualisieren, um vielleicht mit etwas weniger Schnelligkeit, dafür mit mehr Achtsamkeit das neue Jahr zu beginnen.

Ich danke Dir Vanessa, für den professionellen Rahmen, den Du uns gegeben hast, für die Zeit für uns. Ein schönes Geschenk war dieser Tag und auch ein besonderes Jahreswechsel Ritual."

Daniel Hogen, Aromaexperte und Freiheitsreisender ([www.freiheitsreisen.de](http://www.freiheitsreisen.de))

---

„Der jahraus-jahrein Tag hat mir auch dieses Jahr wieder sehr gut gefallen und sehr gutgetan!

Die Visionen aus dem letzten Jahr konnte ich dieses Jahr sehr schön verwirklichen und ich bin sicher, dass Dein Reflexions- und Visionsangebot ganz wesentlich dazu beigetragen hat.

## **Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019**

Jetzt habe ich in meiner zweiten Runde jahraus-jahreing voller Dankbarkeit das Jahr 2017 noch einmal Revue passieren lassen und meine Vision für 2018 entwickelt, diesmal mit noch mehr Kraft.

Ich bin jetzt schon sicher, dass ich meine Ziele für 2018 erreichen werde und dass ich im Dezember 2018 Dein wirklich wertvolles Coaching-Angebot wieder wahrnehmen werde. Es verleiht dem Leben einfach mehr Kraft und Fokus!"

Bank-Vorruheständlerin in kreativer Neuausrichtung

---

**... und was werden Sie dann hier sagen wollen?**

## Erlebnistag Jahrein-jahraus 2018/2019

### Information, Anmeldung und Kontakt

Wenn Sie mehr Informationen brauchen, um stimmig für sich entscheiden zu können, ob der Tag für Sie das Richtige ist, melden Sie sich bitte bei mir.

Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie entweder per Formular oder formlos, jedoch schriftlich, am besten per eMail.

Sie erhalten dann Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

inmetra® - Mediation Training & Coaching

- Individuell konzipierte Aus- und Weiterbildung, mit Herz und Verstand umgesetzt!

Vanessa Vetter  
willkommen(at)inmetra.de  
T. 069 13 879 859 und  
m. 0176 62 44 36 01

Ich freue mich auf Sie und einen wunderbaren Tag!



Vanessa Vetter

Assessor iuris & estate planner ebs  
Mediatorin BM  
NLP Trainerin und NLP LehrTrainerin, DVNLP  
NLP Coach & NLP LehrCoach, DVNLP  
wingwave® Coach  
Magic Words Trainer, BSI