

## **Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024

Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

### **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, was haben Sie gemeistert, auf welche Ressourcen konnten Sie sich verlassen...? Mit welchen Herausforderungen hatten Sie zu tun?

Psychohygienisch ist es sinnvoll, zu reflektieren und abzuschließen, um etwas Neues beginnen oder (gewünscht 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. Vielleicht gab es auch berufliche oder persönliche Niederlagen, Herausforderungen, Überraschungen? Haben Sie einen Unfall, Todesfall, eine Kündigung, Trennung oder eine Diagnose zu bewältigen?

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 oder Problem von letztem (oder vor-, vorletztem) Jahr fest?

## **Jahresjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024

Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

### **Wie? - Gewinnende Perspektiven**

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

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

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

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 in Ihre Zukunft? Wo korrigieren Sie Ihren Kurs? Was belassen Sie als Erinnerung in Ihrer Vergangenheit? Wo gibt es noch etwas zu tun, nachzuholen, zu erledigen?

Dieser Tag ist Ihre Verabredung mit sich 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“, Kreativität, Geduld und sehr viel Einfühlungsvermögen braucht. Als Coach begleite ich Menschen bei der Optimierung ihrer Lebenssituation und beim Überwinden von Blockaden. Als Trainerin liebe ich es, meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben.

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.

## **Jahresjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024  
Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

### **Wann? - Termin und Seminarzeit**

#### **Termin – zur Auswahl**

Samstag, 13. Januar 2024 oder  
Sonntag, 14. Januar 2024

#### **Seminarzeit**

Beginn 10 Uhr, Ende ca. 17.30 Uhr

- Kommen Sie ganz entspannt ab 9.47 Uhr zu einer Tasse Tee oder Kaffee und fröhlichen Kleinigkeiten in Ruhe bei sich und inmetra<sup>®</sup> an.

### **Wieviel? – Ihre Investition**

- 150 € netto, zzgl. MwSt., insgesamt 178,50 € - pro Person
- 250 € netto, zzgl. MwSt., insgesamt 297,50 € - als (Ehe-) Paar

Die Rechnung ist grundsätzlich einkommensteuerlich absetzbar.

Wenn Sie einen **inmetra<sup>®</sup> Wertgutschein** einlösen möchten, geben Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung an. Natürlich stelle ich Ihnen auch sehr gerne einen schönen Geschenk Gutschein aus.

### **Sonstige Hinweise**

Für eine vertrauliche Atmosphäre, aus hygienischen Gründen und für Ihre optimale Begleitung findet die Veranstaltung in einer kleinen Gruppe von ca. 10 - 15 Personen statt. Der Erlebnistag erfordert normale physische und psychische Belastbarkeit. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mich bitte vorher an.

Ein kostenloses Vorgespräch können Sie jederzeit verabreden.

## **Jahresjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024  
Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

## **Wo? – Ihr Seminar Ort**

inmetra<sup>®</sup> Mediation Training & Coaching

Zeppelinallee 95  
60487 Frankfurt – nördliches Bockenheim, Ecke Franz-Rücker-Allee

## **Entspanntes Ankommen**

Es gibt ausreichend freie 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)

## **Sich wohlfühlen bei inmetra<sup>®</sup> – Impressionen**



## **Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024

Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

### **Teilnehmerstimmen**

"In meinem Leben habe ich gewiss zahlreiche Seminare und Workshops besucht. Aber erst mit der Teilnahme an Vanessas Erlebnistag "Jahrausjahrein - Ja 2019/2020" lernte ich das wunderbare Werkzeug der Timelines kennen - noch dazu mit der geballten Erfahrung von Vanessa. Die Timelines habe ich als ausgezeichnete Methode zur Reflexion empfunden."

Hubert, Jurist – 2019/2020

---

„Ich war zum zweiten Mal zum "Jahre-in-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 - 12/2016, 2017

---

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

Im jahraus-jahre-in Erlebnistag mit Vanessa Vetter gibt es den Raum, sich den Tag über eine Pause zu gönnen. Zusammen mit den anderen Teilnehmern und doch ganz für sich selbst einfach die Zeit haben, sich des vergangenen Jahres mit Dankbarkeit zu erinnern. Für sich das neue Jahr mit einem schönen

## **Jahrausjahrein – ins neue JA! zurückblicken.**

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024

Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

Ausblick, einem Anker zu visualisieren, um vielleicht mit etwas weniger Schnelligkeit, dafür mit mehr Achtsamkeit 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 - 12/2018

---

„Der jahraus-jahreintag 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.

Jetzt habe ich in meiner zweiten Runde jahraus-jahreintag 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 Angebot wieder wahrnehmen werde. Es verleiht dem Leben einfach mehr Kraft und Fokus!“

Bank-Vorruheständlerin in kreativer Neuausrichtung - 12/2016, 2017

---

„Der Tag war sehr wertvoll für mich, sind mir doch die Ereignisse des vergangenen Jahres sehr präsent geworden. Mir wurde bewusst, wie gut ich dank meinem NLP-Practitioner Kurs bei dir mit den schwierigen Situationen umgehen konnte und die 'highlights', konnte ich entsprechend würdigen.

Bei dem Ausblick für das neue Jahr war es toll für mich, plötzlich zu spüren, wie sehr ich mich darauf freue, mir auch weitere Wege zum Gewinnen neuer Sichtweisen und Erkenntnisse zu eröffnen.

Ein Aha-Erlebnis war, dass dieser wunderbare Tag lange nachwirkt. Beim Aufschreiben zuhause und in meinen Gedanken bin ich noch mit dem

## Jahresjahrein – ins neue JA! zurückblicken.

inmetra<sup>®</sup> Erlebnistag 2023/2024

Seit 2008 der inmetra<sup>®</sup> Klassiker für Ihre Psychohygiene

beschäftigt, was sich mir aufgetan hat, was ich weiter tun möchte und habe in kleinen Schritten mit der Umsetzung begonnen.

Diesen Tag kann ich jedem empfehlen, der für sich einen stimmigen und bewussten Jahresabschluss und -neubeginn erleben möchte.

- Danke für diesen Tag!"

Beate Linke, Krankenschwester, Offenbach - 12/2017

## 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 **Anmeldung** schicken Sie mir ganz formlos eine eMail mit der gewünschten Rechnungsadresse. Sie erhalten dann Ihre verbindliche Anmeldebestätigung.

inmetra<sup>®</sup> Mediation Training & Coaching

willkommen(at)inmetra.de

m. 0176 62 44 36 01

Ich freue mich auf Sie und einen wunderbaren Tag!



**Vanessa Vetter** – die Frau für Motivation und Veränderung. Because change is your chance.

Assessor iuris | Mediator | Lehrmediator  
Trainer | Lehrtrainer | Coach | Lehrcoach  
Mimik | Körpersprache | Emotionsregulation  
Kommunikation | Psychologie | Systemik | Supervision  
Multifokale multisensorische Interventionstechniken | Neurodidaktik  
Konfliktlösung | Persönlichkeitsentwicklung

