

Zum eigenen Wohl handeln

Stell dir vor, wie es ist, wenn Du frei zu deinen Bedürfnissen stehst und liebevoll mit dir selbst und anderen umgehst.

Diese Übungseinheit...

... unterstützt dich dabei, deine Bedürfnisse zu erfüllen.
Du gehst deinen Gefühlen und Reaktionsmustern auf den Grund und entwickelst konkrete Strategien, wie du auch in schwierigen Situationen zum eigenen Wohl handeln kannst. So durchbrichst Du ungünstige Muster und sorgst gut für dich selbst.



Erlebst du mit gewissen Menschen immer wieder die gleichen mühsamen Situationen?

- Reagierst dann automatisch immer wieder ähnlich (obwohl du es gerne anders hättest)?
- Fällt es dir in diesen Situationen schwer, nach deinen eigenen Bedürfnissen zu handeln?
- Rauben dir diese Situationen Energie? Erlebst du dabei unangenehme Gefühle?

Mit der Übungseinheit „Zum eigenen Wohl handeln“ kannst du:

- Deine Gefühle und Reaktionsmuster näher betrachten
- Erkennen, welche Bedürfnisse hinter deinen Gefühlen und Reaktionen liegen
- Wahrnehmen, was du in diesen Situationen wirklich willst und brauchst
- Konkrete Strategien entwickeln, wie du deine Bedürfnisse erfüllen kannst
- Schwierige Situationen konstruktiv lösen
- Liebevoll mit dir selbst und anderen umgehen
- Schwierige Situationen nicht länger vermeiden, sondern dich immer sicherer darin fühlen, weil du weisst, wie du damit umgehen kannst

Die Übungseinheit beinhaltet für dich:

- Praxistermin à 2 Stunden:
Wir besprechen dein Anliegen
Ich führe dich durch zwei Meditationen (je ca. 25 Minuten):
 - Die eigenen Gefühle wahrnehmen und zum Ausdruck bringen
 - Dahinterliegende Bedürfnisse erkennen und konkrete Verhaltens-Strategien ableitenBei diesen inneren Reisen kannst Du dich und deine Situation in aller Ruhe betrachten. Während in realen Situationen oft alles so schnell geht, dass man nicht wie gewünscht reagieren kann.
- Ich gehe individuell auf dich ein
- Vorbereitungsfragen, die Du vor dem Termin beantwortest
- Arbeitsblatt, um deine Erkenntnisse festzuhalten (gehen wir gemeinsam durch)
- Psychologisches Hintergrundwissen: Gefühle, Bedürfnisse, ungünstige Muster durchbrechen

Preis

Die aktuellen Preise findest Du auf meiner Webseite: selbststaerkung.ch

Melde dich noch heute an und Sorge gut für dich selbst ☺

076 384 22 02, sonja.zuercher@selbststaerkung.ch, selbststaerkung.ch