

# Selbstführung in stürmischen Zeiten

Wie wir krisenfester und konfliktfähiger werden

Manchmal gleicht unser Zusammenleben einer stürmischen See. Heftiger Wind wirbelt die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Interessen durcheinander. Respekt und Unbefangenheit im Miteinander drohen über Bord zu gehen. Woher kommt das? Wie kann ich diesen Stürmen standhalten? Und wie manövriere ich mich selbst und andere da hindurch?

Dieser Kurs hilft Ihnen, die emotionale Dynamik von zwischenmenschlichen Beziehungen besser zu verstehen – und an Krisen und Konflikten zu wachsen.

## **20.09.23 - DEN KOPF - NICHT - VERLIEREN**

(kein Leben ohne Angst-Spannung)

## **18.10.23 - SCHLUSS MIT LUSTIG**

(Angst-Spannung in Aktion)

## **15.11.23 - BALANCE HALTEN**

(Mit den Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Eigenständigkeit umgehen)

## **13.12.23 - MEHR ALS ZWEI SIND EINE GRUPPE**

(Wie emotionale Dreiecksverbindungen wirken)

## **17.01.24 - ASYMMETRISCHE BEZIEHUNGEN**

(Unterfunktionieren - Überfunktionieren)

## **21.02.24 - SÜNDENBÖCKE UND WAS DAZUGEHÖRT**

(Konflikte besser bearbeiten)

## **20.03.24 - HIER STEHE ICH!**

(Wie Selbstführung das Beziehungssystem verändern kann)

**Die Abende finden jeweils im EGW Sumiswald von 20:00 - ca. 21:30 statt. Ankommen ab 19:30 Uhr**

Der Anlass ist jeweils kostenlos. Bei regelmässiger Teilnahme und um den maximalen Gewinn zu haben, ist es sehr ratsam das dazugehörige Buch oder Ebook anzuschaffen.

Selbstführung in stürmischen Zeiten: Wie wir krisenfester und konfliktfähiger werden (Edition Bienenberg) Broschiert – 1. Juni 2021