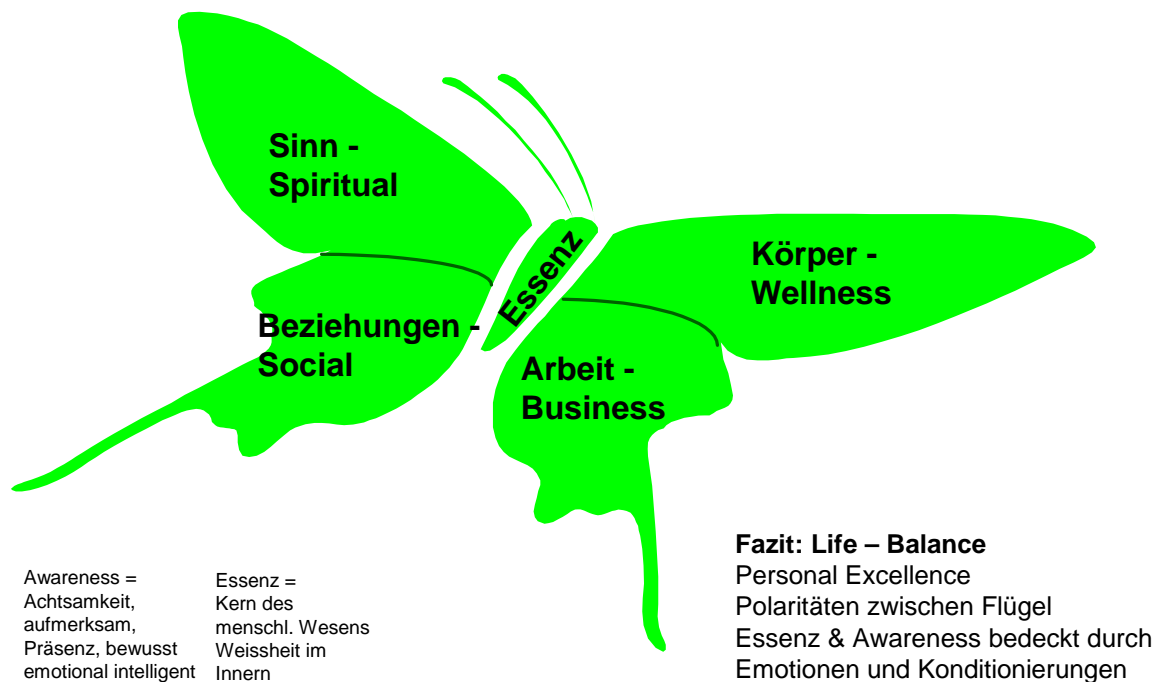


Partnerschaftliche Excellence - Zusammen wachsen Schritte zum liebevollen Miteinander

Wir befassen uns mit den **Grundlagen zu Persönlicher Excellenz:**

Jeder kennt die Situation, in der etwas gesagt oder getan ist, was einem selber kurze Zeit später leid tut. Fühlst Du Dich ab und zu „nicht genügend“. Traust Du Dich teilweise nicht, Deine Gefühle und Emotionen offen zu legen? Fühlst Du Dich oft verletzt? Würdest Du Dich als ausgeglichen bezeichnen? Möchtest Du mehr über diese Themen erfahren?

Persönliche Excellence baut auf der inneren Essenz auf, die jeder bei sich hat. Es geht darum, die eigenen Konditionierungen (angelernte Verhaltensweisen) kennen zu lernen, um sich dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Excellence zu machen. Wir werden zusammen in Gesprächen, Übungen und durch Erleben folgende Bereiche entdecken und erforschen:



Zuerst wird mittels Übungen in die Thematik Personal Excellence eingeführt. Danach befassen uns mit unseren Werten und Grundeinstellungen, Visionen und Ideen. Wir gehen dann auf die Beziehungs-Schemata und Muster ein. Diese verhindern einerseits ein gemeinsames Wachstum, aber andererseits bei bewusstem, achtsamem Umgehen damit wird ein gemeinsames Wachstum erst möglich. Schliesslich üben wir die Regeln eines erfolgreichen Dialoges mit dem Partner, dem Zwiegespräch.