

**Klartext sprechen – auch
wenn es unbequem wird**



WORKSHOP

**Gesunde Grenzen entstehen zuerst
im Körper - nicht im Kopf**

**Workshop für emotionale Selbstführung
und klare Kommunikation**



GULLATZ CONSULTING

Trainings für achtsame Transformation

„Deine Grenze ist kein Risiko. Sie ist die Grundlage für klare Beziehungen.“

Kennst du das?

- Du sagst Ja – und meinst Nein
- Du vermeidest Klartext, um keinen Konflikt zu riskieren
- Gespräche kosten dich unnötige Kraft
- Du hältst Gefühle zurück – und sie wirken trotzdem weiter
- Du kümmerst dich viel um andere – und vernachlässigst dich

Hier erfährst du

- deine Grenzen im Körper wahrzunehmen
- Angst zu erkennen und zu regulieren
- Wut als klare und konstruktive Kraft nutzen
- ein klares, ruhiges „Nein“ zu verkörpern
- bei dir zu bleiben, auch wenn es wirklich schwierig wird

Workshop Setup / Arbeitsweise

- körperorientierte Übungen, innere Stabilität
- Partnerarbeit, Selbstwahrnehmung & Reflexion
- konkrete Anwendung im Alltag
- Echtes Erleben statt reiner Theorie
- Kleingruppe 6 - 12 Teilnehmer:innen

Sag, was wirklich gilt – ohne dich zu verbiegen
Bleib klar – auch unter Druck
Triff Entscheidungen – und bleib bei dir

Trainer: Georg Gullatz



Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung

Workshop 1: Innere Grenze und Körper (3h)

Workshop 2: Kommunikation & Umsetzung (3h)

Termine & Tickets: Stuttgart & Linz (Ö)

<https://gc.ditix.shop> oder QR-Code



GULLATZ CONSULTING

Trainings für achtsame Transformation