

**Bei dir bleiben. Klar kommunizieren.  
Beziehungen stärken.**



# **WORKSHOP**

## **Klarheit und Selbstachtung in Beziehungen**

**Für Menschen, die sich selbst treu bleiben  
wollen – auch wenn es schwierig wird**

# „Klarheit braucht manchmal Mut. Unklarheit belastet Beziehungen dauerhaft.“

## Kennst du das?

- Du sagst Ja – und meinst Nein
- Du hältst dich zurück, um Konflikte zu vermeiden
- Gespräche kosten dich unnötige Kraft
- Du hältst Gefühle zurück – und sie wirken trotzdem weiter
- Du kümmerst dich viel um andere – und vernachlässigst dich

## Das nimmst du mit

- Mehr Selbstachtung im Alltag
- Ein klares und ruhiges „Ja“ oder „Nein“
- Weniger Schuldgefühle bei wichtigen Entscheidungen
- Wut als konstruktive Kraft für Klarheit erfahren
- Respektvolle und klare Beziehungen

**Bleib bei dir.  
Sag, was dir wichtig ist.  
Gestalte Beziehungen klar und respektvoll.**

## Arbeitsweise

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



**Dein Trainer: Georg Gullatz**

**Coach für emotionale Kompetenz & Selbstführung**

**Teil 1 (3h): Innere Stabilität und Körper**

**Teil 2 (3h): Kommunikation & Umsetzung**

**Stuttgart & Linz (Ö)**

