

## Wertschätzend miteinander im Gespräch SEIN

Kurstermine 4 x 120 min

03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2022

jeweils 19:00 - 21:00

Kosten 155 EUR

Die Termine finden online statt. Weitere Infos unter: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

## TEAM und Anmeldung

### Kornelia Kilb

Heilpraktikerin Psychotherapie  
Körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing)  
Physiotherapeutin, Polarity Therapeutin und Ausbilderin  
Therapeutin für Craniosacrale Biodynamic

Mobil 0173 – 83 128 37  
Telefon 06190 – 93 08 62  
Mail: [info@polarity.de](mailto:info@polarity.de)  
[www.polarity.de](http://www.polarity.de)

Polarity Gesundheits- und Ausbildungszentrum  
Rossertstraße 100, 65795 Hattersheim

### Jürgen Kilb

Diplom-Pädagoge  
Kursleiter Psychologische Gesundheitsförderung  
"Gelassen und sicher im Stress"

Mobil 0160-36 50 617  
Telefon 06190 - 97 43 918  
Mail: [info@kilb-potenzialberatung.de](mailto:info@kilb-potenzialberatung.de)  
[www.kilb-potenziaberatung.de](http://www.kilb-potenziaberatung.de)

Erlenstr. 18  
65795 Hattersheim

## Wertschätzend im Gespräch SEIN

in Partnerschaften, in jeder Beziehung



Durch unsere Kommunikation beeinflussen und  
bestimmen wir unsere gegenwärtige Realität

## Wertschätzend miteinander im Gespräch SEIN

Was ist eigentlich die Basis für ein offenes Gespräch? Wie kommen wir in einen einfühlsamen Austausch miteinander, bei dem wir die Sicherheit haben, dass unsere persönlichen Grenzen anerkannt werden?

Wie schaffen wir es, eine Verbindung zum anderen herzustellen und gleichzeitig mit uns selbst verbunden zu bleiben?

Es gibt einige wichtigen Aspekte und Qualitäten, die es leicht machen können, in einen interessanten wechselseitigen Austausch zu kommen. Dazu gehören auf der einen Seite Empathie, Interesse, Offenheit, Wertschätzung und Freundlichkeit (*Hinwendung zum anderen*).

Auf der anderen Seite braucht es ein tiefes Verständnis für uns persönlich: „Was möchte ich wirklich? Welche Gefühle nehme ich wahr? Was sind meine Bedürfnisse?“ (*Hinwendung zu mir selbst*). All diese Aspekte sind wichtig, damit wir miteinander ins Gespräch kommen können, fern von Forderungen, Druck oder Zwang. Wir sind Gemeinschaftswesen und brauchen soziale Verbindungen. Menschlichkeit ermöglicht Halt und Sicherheit.

Bedürfnisse, die für uns alle lebensnotwendig sind, verbinden uns miteinander. Doch es gibt auch Bedürfnisse, die ganz persönlich sind und uns voneinander unterscheiden. Konflikte tauchen oft dann auf, wenn uns unsere Bedürfnisse nicht klar sind, wir sie nicht formulieren und aussprechen können.

In kurzen Impulsvorträgen und praktischen Übungen möchten wir mit Euch all diese Themen erarbeiten.

In einer wohlwollenden und wertschätzenden Atmosphäre fällt es uns leichter auszusprechen, was wir uns wünschen und wie wir uns fühlen.

Authentisch miteinander im „Gespräch zu SEIN“ kann unser Leben zufriedener und friedlicher gestalten.

*Es ist einfacher als Du denkst.*

## Als Paar authentisch im Gespräch SEIN und die Liebe neu beleben

Wie lang ist es her, dass Du am Morgen aufgestanden bist und Deinen Lieben gesagt hast: „Ich habe Dich lieb. 😊 Schön, dass Du da bist!“

Wann hattest Du das letzte Mal das Bedürfnis, Deinem Partner oder Deiner Partnerin innerlich wieder näher zu kommen, um ihn oder sie besser verstehen zu können? Wann hast Du gefragt „Möchtest Du mir erzählen, was Dich bewegt?“ mit der Absicht, einfach nur für den anderen da zu sein? Konntest Du neutral anhören, ohne den anderen zu unterbrechen, Dich einmischen oder gute „Ratschläge“ geben zu wollen?

### *Wir können jede Beziehung neu beleben!*

Auch wenn es Euch gut geht und Ihr finanziell abgesichert seid, gibt es da vielleicht etwas, was Ihr im Leben oder in Eurer Partnerschaft vermisst?

Der Alltag erlegt uns bestimmte Rollen auf - oder wir tun es selbst - und dann passiert es, dass wir eine bestimmte Vorstellung von dem Menschen an unserer Seite haben, die vielleicht heute gar nicht mehr zutrifft. Im Laufe der Jahre entwickeln wir gewohnte Verhaltensweisen miteinander und das Zusammenleben hat sich gut eingespielt. Aber was bewegt uns beide hier und heute im gegenwärtigen Moment?

Alles verändert sich stetig, die Natur und auch die Menschen um uns herum. In der Partnerschaft und auch in langjährigen Freundschaften sind wir nicht mehr diejenigen, die wir damals waren zum Zeitpunkt unseres Kennenlernens. Auch wir haben uns verändert im Laufe der Zeit.

Dieses Seminar hat das Motto „Wir nehmen uns Zeit für uns“. Wir zeigen Euch einfachste Mittel auf, die wieder mehr Tiefe, innige Verbindung, Leichtigkeit und Gelassenheit in Eure Partnerschaften und Beziehungen bringen.

*Es ist einfacher als Du denkst.*