



Wann bin ich wirklich gelassen?

Was bringt mich aus dem Gleichgewicht – und was gibt mir Halt?

Was macht mir Druck – und was lässt mich wieder aufatmen?

Was ist meines – und was darf ich bei anderen lassen?

Woran halte ich fest, obwohl Loslassen guttun würde?

Was stärkt mich, wenn es anstrengend wird?

Wie möchte ich ins neue Jahr gehen?

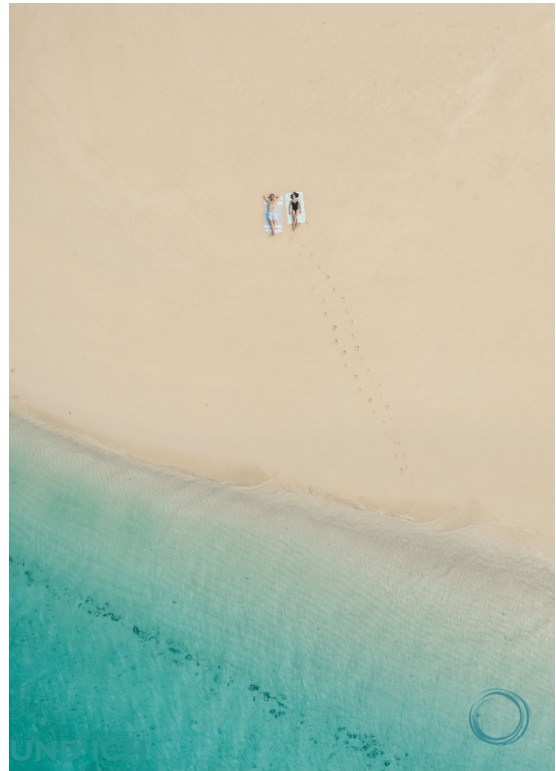
DIE GELASSENHEIT UND ICH



DIE GELASSENHEIT UND ICH

4. - 5. Jänner 2027

Gelassenheit beginnt dort, wo wir unterscheiden,
was wir verändern können,
und was wir loslassen dürfen,
damit wir mit mehr Klarheit,
innerer Ruhe und Zuversicht
ins neue Jahr gehen.



Der Jahresbeginn lädt dazu ein, innezuhalten und den eigenen inneren Kompass neu auszurichten. Vielleicht gibt es Dinge, die leichter werden dürfen. Vielleicht braucht es mehr Klarheit, weniger Druck oder einen freundlicheren Umgang mit sich selbst. Vielleicht geht es auch darum, den Blick zu weiten und Situationen aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, was **meine ganz persönliche Gelassenheit** ausmacht – und was mir manchmal im Weg steht.

Mit Selbstreflexion, Austausch und erfahrungsorientierten Methoden schauen wir auf unsere gewohnten Verhaltensweisen und entdecken neue Möglichkeiten, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Dabei geht es nicht darum, immer ruhig und ausgeglichen zu sein. Vielmehr wollen wir entdecken, wie wir auch in herausfordernden Situationen bei uns bleiben und bewusster entscheiden können, **wie wir reagieren möchten.**

Am Ende des Seminars ...

... hast du deine persönliche Vorstellung von Gelassenheit genauer kennengelernt.

... weißt du besser, was dich stärkt, was dich aus dem Gleichgewicht bringt und worauf du künftig bewusster achten möchtest.

Und vielleicht entsteht daraus kein großer Neujahrsvorsatz, sondern etwas viel Tragfähigeres:

eine innere Ausrichtung für das neue Jahr.

ZIELGRUPPE

Alle die sich mit dem Thema Gelassenheit persönlich auseinandersetzen wollen.

Dieses Seminar kann als Spezialseminar für den Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“ angerechnet werden.

SEMINARZEITEN

Montag, 4. und Dienstag, 5. Jänner 2027

jeweils 9:00 Uhr – 17.30 Uhr

16 Arbeitseinheiten

TRAINERINNEN

Mag^a. Margit Kühne-Eisendle

Lehrtrainerin in den Lehrgängen „GestaltSystemisches Arbeiten“ und „Systemisch leiten & entwickeln“, Lebens- und Sozialberaterin, Organisationsentwicklerin, Gesundheits- und Stresscoach

www.gestaltssystemisch.at | mke@gestaltssystemisch.at
www.zoom-vision.com

Maria Magdalena Kühne, MA

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, diplomierte systemische Coach, Trainerin, Konfliktcoach, Lehrgangsleiterin im Lehrgang „GestaltSystemisch beraten & begleiten“

www.gestaltssystemisch.at | mmk@gestaltssystemisch.at

TEILNAHMEBETRAG

€ 460,-- MwSt. frei

Frühbucher: € 420,-- bis 30.11.

Freund:innenbonus: € 390,-- pro Person

inklusive Seminarunterlagen und Kaffee, Tee, ...

ORT UND ANMELDUNG

Feldkirch

Anmeldung per Mail an Margit Kühne-Eisendle
mke@gestaltssystemisch.at, +43664 2645601