

Ist Schokolade ein Bedürfnis? Was wir wirklich brauchen...

Was genau ist der gute Grund aus dem ich dies oder jenes tue?

Brauche ich Entspannung, Verbindung oder Erfüllung?

Wenn wir aufhören uns zu verurteilen und unsere Bedürfnisse ernst nehmen, entstehen auf einmal viele Möglichkeiten:

"Ja, ich brauche grade Anregung!

Könnte mal wieder telefonieren mit meiner Freundin...

Dieses spannende Buch? Oder einfach rausgehen?"

Das hilft auch beim Einigen mit Anderen :)

In diesem Seminar ist Raum für Austausch.

Wir üben, uns von unseren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken führen zu lassen...

zu dem was wir wirklich brauchen.