

Feinfühlig – Innehalten und bei mir sein

Therapeutische Gesprächsgruppe für Männer und Frauen

Feinfühligkeit beginnt im Umgang mit sich selbst

Wenn Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse, die in Ihnen selbst aktiviert sind, gleichzeitig beobachten und darüber nachdenken (können), dann sind/werden Sie feinfühlig.

Mit dieser Fähigkeit können Sie sich in Ihre Mitmenschen einfühlen, deren Signale und Ausdrucksformen wahrnehmen und beobachten, was in Ihnen dabei anklingt.

Feinfühligkeit ist für den Aufbau einer sicheren Bindung und für ein gesundes Selbstwertgefühl eine wertvolle Erfahrungsquelle.

Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit, diese Erfahrung zu üben und sie in Ihr Leben zu integrieren.

- Sich selbst wahrnehmen
- Sich selbst verstehen
- Sich selbst erkennen und anerkennen
- Sich selbst erleben im Kontakt mit anderen

Arbeitsweisen

- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Einzelarbeit
- Gruppengespräch

Voraussetzungen:

Vorheriger Beratungsprozess/Vorgespräch

Zeitlicher Rahmen:

Acht Abende im wöchentlichen Abstand

Anmeldung möglich in folgender Beratungsstelle:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Wolfratshausen

Telefon: 0 81 71/1 67 16

E-Mail: wolfratshausen@eheberatung-
oberbayern.de