



Achtsame Begleitung  
Isabelle Rechsteiner  
Axensteinstrasse 25  
9000 St. Gallen  
079 664 04 16  
info@begleitung8sam.ch  
www.begleitung8sam.ch

## Klare und achtsame Kommunikation

### Klare und achtsame Kommunikation

- stärkt deine Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit.
- erlaubt dir dich authentisch zu zeigen und anderen offen zuzuhören.
- hilft dir dich abzugrenzen und unterstützt deine Gesundheit.

### Wo kannst du das Neuerworbene anwenden?

- im privaten Umfeld oder im Arbeitskontext.
- als Vorbereitung für wichtige, heikle, herausfordernde Gespräche

### Dieses Angebot eignet sich

- für Interessierte, die sich persönlich weiterentwickeln wollen.
- für Personen, die einen Beruf ausüben, bei dem die Kommunikation eine wichtige Rolle spielt.
- für Menschen, die sich bei einem Gespräch oft unsicher, unwohl fühlen.
- für Paare, die an ihrer Kommunikation etwas ändern wollen.

### Welche Voraussetzung bringst du mit?

- die Bereitschaft und das Interesse zur Selbstreflektion.
- die Bereitschaft anderen wertschätzend zu begegnen.

Ich arbeite einerseits mit der angewandten Transaktionsanalyse und andererseits lasse ich immer wieder Elemente aus der integrativen Prozessbegleitung miteinfließen. Da ich ganzheitlich arbeite, kann ich auf diese Weise das Kognitive (Verstand, Analyse) mit der Intuition (Körperintelligenz, Geist und Seele) verbinden.