

Toleranz gegenüber Mitmenschen – Wie ich gelassener werde

Wir finden gemeinsam heraus, was du brauchst, um ausgeglichener zu werden und dich nicht über jeden und alles zu ärgern.

Toleranz ist das wertfreie Akzeptieren und Hinnehmen anderer Meinungen, Überzeugungen, Verhaltensweisen, Vorlieben oder Religionen, Kulturen, Weltanschauungen und allgemein auch Lebensweisen.

Fast jeder Mensch behauptet, dass er gegenüber anderen tolerant sei. Doch wenn unterschiedliche Meinungen aufeinanderprallen, sieht es plötzlich ganz anders aus. Schnell ist nur noch die eigene Sichtweise die richtige. Wie also gehen wir mit den Ansichten anderer um, wenn diese nicht den eigenen entsprechen? Wie schaffen wir es, dabei nicht selbst vorschnell zu urteilen? Wie gestaltet sich das Zusammenleben in einer toleranten Gesellschaft? Wie kann ich andere Meinungen akzeptieren oder einfach stehen lassen, ohne die meine mit aller Macht verteidigen oder das Gegenüber von ihr überzeugen zu müssen? Was kann ich tun, um mich mit meiner eigenen Meinung wohlfühlen, ohne das Gefühl zu haben, mein Gegenüber zu beschämen? Und wo haben selbst Toleranz und Meinungsfreiheit ihre Grenzen?

In diesem Coaching lernen wir die Grundpositionen nach Eric Berne (Transaktionsanalyse) kennen. Mit den vier Grundeinstellungen (eine davon lautet: «Du bist okay – ich bin okay») stellen wir jemandes grundlegende Haltung dar, wenn es um die wahren Werte geht, die man sich und anderen zuschreibt. Das geht tiefer und weiter, als sich lediglich eine Meinung über das eigene Verhalten und dasjenige anderer Menschen zu bilden. Nach Leonhard Schlegel sind die vier Grundpositionen am treffendsten als vier verschiedene Arten von Selbstwertgefühl aufzufassen. Dabei ist originell, dass das Gefühl, wie viel Wert man sich selbst ist, in Beziehung gesetzt wird zum Wert, den man anderen zuschreibt.

Gemeinsam suchen wir nach Lösungsansätzen, wie du zu positiveren Grundeinstellungen gelangen kannst, und vielleicht finden wir auch heraus, warum du bei gewissen Situationen oder Menschen eine negative Haltung einnimmst, sei es dir selbst oder anderen gegenüber.

Ich freue mich, gemeinsam mit dir auf diesen Weg zu gehen und deine Grundpositionen zu ergründen.

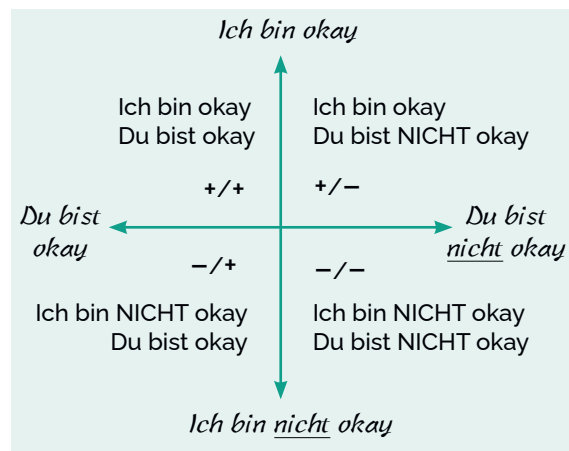
Ort: Praxis Bernstein | Konstanzerstrasse 35 | 8245 Feuerthalen **Weitere Infos:** www.praxis-bernstein.ch

Kontakt: info@praxis-bernstein.ch | +41 78 841 65 53 **Kosten:** gemäss Stundentarif auf meiner Website

Toleranz gegenüber Mitmenschen – Wie ich gelassener werde

Ablauf

Wir brauchen gemeinsam ca. 3 bis 5 Sitzungen. Sollten mehr Sitzungen sinnvoll sein, würden wir das vorab zusammen besprechen. Gemeinsam tauchen wir in das Konzept der Grundpositionen nach Eric Berne ein.



Schon im Kleinkindalter wählen wir jeweils unbewusst eine dieser vier Grundeinstellungen als Grundposition. Mit jeder neuen Situation allerdings

wird auch diese Wahl immer wieder neu getroffen. Es gilt also, sich zuerst einmal einen Überblick zu verschaffen, wo es einem wann an Gelassenheit fehlt. Gemeinsam versuchen wir also herauszufinden, welche Grundpositionen in welchen Situationen dir eigen sind. Dazu werde ich gezielte Übungen mit dir machen und dir Aufgaben stellen, die wir dann in einer nächsten Sitzung reflektieren und besprechen.

Ort

Praxis Bernstein in Feuerthalen.

Zeitlicher Rahmen

Ca. 3 bis 5 Sitzungen à 60 Minuten.

Bist du neugierig geworden?

Dann lass uns gemeinsam herausfinden, welche Blockaden dir und deinen Zielen im Wege stehen.

Nutze mein Angebot

für ein erstes kostenloses Kennenlern-Gespräch per Telefon.

Ruf mich an unter 078 841 65 53
oder schreib mir eine E-Mail:
info@praxis-bernstein.ch

Weitere Infos über mich und meine Praxis findest du unter:
www.praxis-bernstein.ch