



Foto: Dr. E. Teutsch – 07458

Die entscheidenden Faktoren unseres heutigen Verhaltens  
wurden in unserer Kindheit angelegt!

# Ich bin, wer ich war

Lernthema 7 | Herkunftsfamilie & Gegenwart | Band I



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Der lange Arm der Kindheit .....	3
Früher ist heute .....	3
Der Kinotest .....	5
Das Will-Prinzip .....	6
Raus aus dem Trotz-Alter .....	6
Die Arbeitsblätter zum WILL-Prinzip .....	9
Altes Verhalten los lassen!.....	20

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



## Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

## Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

## Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

## Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-Training.com](mailto:info@telos-Training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



Telos Bozen



## Der lange Arm der Kindheit



Foto: Dr. E. Teutsch – 08400

Was wir als Kind erlebt haben, wirkt auch heute noch in uns.

Aus unserer Symbolbibliothek

### Früher ist heute

#### **Und heute ist früher**

Ein Blick auf die eigene Vergangenheit ist ein Blick auf die Gegenwart. Und mit dem Verstehen des Gewesenen wird aktive, neue Gestaltung der Zukunft möglich.

Denn die entscheidenden Faktoren unseres heutigen Verhaltens wurden in unserer Kindheit angelegt: was wir damals erlebt und erfahren haben, im guten wie im Bösen, prägt uns auch heute noch und beeinflusst immer noch unser Erleben und unsere Wertmaßstäbe. Diese Verstrickungen sind dabei meist im Unbewussten angelegt, also weder sicht- noch erkennbar.

Um so wichtiger ist es daher, einmal einen liebevollen und auch kritischen Blick auf die eigene Kindheit zu werfen und Schlüsselerlebnisse noch einmal durch zu machen, um jetzt, als Erwachsene, mit erweitertem Handlungsrepertoire zu entscheiden, was davon wir weiter tragen und was wir hingegen los lassen wollen:

**Ich kann meine Kindheit nicht ändern,  
doch kann ich sie nutzen, um jetzt besser zu leben!**







Foto: Dr. E. Teutsch – IMG\_1138d

Die Vergangenheit braucht nicht länger die Gegenwart überschatten!

Aus unserer Symbolbibliothek

### **Ein Beispiel aus der Praxis**

Marian Hofer aus dem Burggrafenamt, Direktor eines Industriebetriebes, 47 Jahre (Alle Namen geändert, Originaltext stark gekürzt) berichtet:

*Mein Leben läuft im Großen und Ganzen gut. Ich habe einen interessanten Beruf, der mir viel Befriedigung gibt, verdiene ausgezeichnet und in der Familie ist auch alles paletti: ich habe die netteste Frau, die ich mir vorstellen kann und beide Söhne machen anstandslos die Oberschule und sind auch noch recht gut in der Schule. Ich verstehe nicht, warum ich trotzdem immer das Gefühl habe, nicht gut genug zu sein und so oft niedergeschlagen bin. Auch meine Frau kann mich da nicht trösten.*

### **Ich bin, was ich war.**

Ich bin, was ich war. Das ist nicht allen klar. Die meisten Menschen, die psychologische Beratung suchen, kommen wegen aktueller Probleme, nicht wegen alter Geschichten. Und doch haben viele von ihnen zuerst alte Dinge aufzuräumen, damit sie heutige Fragen klären können. Denn vieles von dem, was uns heute zu schaffen macht, gründet in unserer Kindheit. Herr Hofer hatte zum Beispiel einen Vater, dem er es als 3. Sohn nie recht machen konnte – die älteren Brüder konnten alles besser und arbeiteten längst schon auf dem Hof mit.

Er als "Kleiner" rang jahrelang vergeblich um Anerkennung, auch als "Großer" noch. Sogar als Fabrikdirektor buhlte er immer noch um Beachtung. Erst nach dem Besuch einer unserer Jahresgruppen gelang es ihm, die unerfüllten Wünsche von damals los zu lassen.



Foto: Dr. E. Teutsch – C1790Acswr

Obwohl uns der Kopf sagt, dass es „nur“ Kino ist, reagieren wir mit Gefühlen! Aus unserer Symbolbibliothek

## Der Kinotest

Wir sehen, es ist gut investierte Zeit, die eigene Herkunftsfamilie genauer anzusehen. Wer's nicht glaubt, macht den Kinotest: Dazu stellen Sie sich folgende Fragen:

- Bei welchem Krimi hat Ihr Herz das letzte Mal fester geklopft?
- Bei welcher Komödie mussten Sie herzhaft lachen?
- Bei welcher erotischen Szene wurde plötzlich Ihr Unterleib besser durchblutet.
- Wann haben Sie das letzte Mal im Kino geweint?

Ja warum funktioniert denn das so? Warum greifen wir zum Taschentuch, obwohl unser kluger Kopf sich doch im Kino weiß. Denn ist die Tür zur richtigen Abteilung der Gefühle erst geöffnet, kramt unser Gehirn wie von selbst das eigene erfahrene Leid hervor und erhöht so noch einmal den Druck auf unsere Tränendrüsen. Ob uns dabei echtes Elend rührt oder nur gespieltes, ist dabei so gut wie bedeutungslos. Wir schluchzen einfach mit. Das, was uns berührt, ist das, was wir selbst durch unser Leben tragen. Und das, was wir tragen, haben wir uns irgendwann auf die Schultern geladen.

Das können wir auch wieder abladen. Herr Hofer hat es geschafft, Sie können es auch!

**Ich bin, was ich war – aber ich muss es nicht bleiben!**





## Das Will-Prinzip



Foto: Dr. E. Teutsch – 13734b

Es dauert einige Zeit, bis der Löwenzahn bereit ist, seine Samen los zu lassen ... Aus unserer Symbolbibliothek

### Raus aus dem Trotz-Alter

#### **Der Kopf alleine wirkt noch keine Wunder**

Ungewollte Wiederholungen bremsen uns immer wieder: Situationen, in die wir wiederholt geraten, Menschen, mit denen wir uns einlassen (Beziehungen, Bekannte...) oder einlassen müssen (Vorgesetzte, Kollegen, Lehrer...) obwohl wir genau wissen, dass uns das nicht gut tut. Haltungen, die wir immer wieder zeigen, obwohl es uns nachher leid tut oder Reaktionen, die wir auslösen, obwohl wir das gar nicht möchten ...

Diese ungewollten Wiederholungen sind nicht leicht los zu werden. Eine Kursteilnehmerin, 32 Jahre, sehr attraktiv, hat zwar verstanden, warum sie sich ständig unglücklich verliebt, doch passiert es ihr trotzdem immer wieder: *... dass ich in allen meinen Männertragödien letztlich immer nur meinen Vater suche, um dessen Zuwendung ich damals vergeblich gekämpft hatte. Das weiß ich ja inzwischen. Aber jetzt habe ich schon wieder einen, der sich nicht meldet, dem ich nachlaufen muss, der alleine in den Urlaub fahren will ... Und ich hänge schon wieder wie eine Marionette an der Entscheidung eines Anderen und fühle mich total blöd. Ich will dieses alte Muster endlich weg kriegen.*

Oft äußern Seminarteilnehmer solche Sätze: „Jetzt habe ich doch den Zusammenhang begriffen, wieso passiert es mir dann trotzdem immer noch?!" Das Wissen und das Verstehen ist ein nötiger Schritt, aber nur der erste. Mit rationalen Überlegungen lassen sich keine emotionalen Prozesse verändern. Wäre es so, könnte kein Arzt rauchen, Essstörungen gäbe es nicht und Romeo und Julia hätten sich nie kennen gelernt. Nur mit Verstehen und Aufhören-Wollen ist es also nicht getan.



Foto: Dr. E. Teutsch – C1841bb

Die Blume ist bereit zum Los lassen. Und Sie?

Aus unserer Symbolbibliothek

### Das Will-Prinzip

Wie hieß es in unserer Kindheit: „Der Willi ist in den Bach gefallen ...“ Also verzichten Sie auf Ihren Willi und versuchen Sie es mit unserem Will-Prinzip. Wir nennen es so, weil es klingt wie „Ich will“ aber gar nichts damit zu tun hat. Das Will-Prinzip ist die Abkürzung von

**W** wohlwollend  
**I** innerlich  
**L** los  
**L** lassen

**Wohlwollend** heißt: Nicht verdammen, weder das unerwünschte Verhalten noch sich selbst, sondern beides mit positivem Wohlwollen betrachten. Schließlich hat uns dieses Verhalten ja so viele Jahre treu begleitet.

**Innerlich** heißt: keine Lippenbekenntnisse, keine großen Worte, sondern vielmehr die innere Bereitschaft, auf das bisherige Verhalten zu verzichten.

**Los lassen** heißt: nicht verdrängen, nicht verteufeln, nicht mit Gewalt ausmerzen wollen, auch nicht mehr am alten, vertrauten fest halten, sondern die Aufmerksamkeit frei machen für Neues und das alte, das Sie ja nun nicht mehr brauchen, einfach los lassen.



Foto: Dr. E. Teutsch – C1846nbn

Wenn alles genügend vorbereitet ist, reicht ein leichter Windstoß ...

Aus unserer Symbolbibliothek

### **Also: was tun?**

Ja, das ist das ganze Geheimnis unseres Will-Prinzips: Wohlwollend innerlich los lassen. Ihre unerwünschten Wiederholungen begleiten Sie schon so lange durchs Leben, freiwillig gehen die nicht weg. So leicht werden Sie die nicht los. Aber wenn Sie wirklich wollen, schaffen Sie es. Allerdings nicht mit dem Willen allein, sondern mit unserem Will-Prinzip!

Finden Sie 7 oder mehr Situationen, die Sie als Wiederholungen erkennen (entweder eine täglich für genau eine Woche oder im Laufe einiger Wochen immer wieder, bis sie zumindest 7 haben). Bearbeiten Sie sie mit den Arbeitsbögen auf den nächsten Seiten:

**A)** Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen.

**B)** Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht (sich selbst, nicht das Verhalten!). Denn solange Sie sich selbst verdammen dafür, werden Sie es nicht so leicht los!

**C)** Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

**Ich will dieses Verhalten los werden, nicht mich selbst!  
Und deshalb werde ich wohlwollend mit mir selbst umgehen!**



Gute Arbeit!



## Die Arbeitsblätter zum WILL-Prinzip

### Verhalten

1

#### A) Beschreiben Sie die Situation:

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---



---



#### B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---



---



---



#### C) Das andere, neue Verhalten:

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---



---



---



Verhalten

**2**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

Verhalten

**3**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---



Verhalten

**4**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

Verhalten

**5**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

Verhalten

**6**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---



Verhalten

**7**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

Verhalten

**8**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

Verhalten

**9**

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---



Verhalten

10

**A) Beschreiben Sie die Situation:**

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---

**B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?**

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---

---

**C) Das andere, neue Verhalten:**

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!

---

---

---

## Verhalten



### A) Beschreiben Sie die Situation:

Beschreiben Sie das unerwünschte Verhalten, ohne dass Sie sich dabei schon mit Worten schlecht machen:

---

---



### B) Was kann Ihnen helfen, sich selbst bei diesem Verhalten wohlwollend zu sehen?

Finden Sie eine neue innere Einstellung zu Ihrem Verhalten, die Ihnen helfen kann, sich selbst wohlwollend zu sehen, wenn dieses Verhalten wieder einmal auftaucht:

---

---


---




### C) Das andere, neue Verhalten:

Nun finden Sie eine neue, andere Möglichkeit, wie Sie sich in dieser Situation verhalten könnten. Da Sie jetzt diese Verhaltensalternative haben, darf die alte, bisherige Reaktion verschwinden, Sie brauchen sie nicht mehr!


---

---

---



Wenn Sie jetzt mit diesen Trainingsblättern weiter machen wollen, drucken Sie diese Seite mehrmals aus oder – die Fragen kennen Sie ja inzwischen – schreiben Sie einfach auf ein Blatt Papier und kleben es dann hier ein!



## Altes Verhalten los lassen!



Fliegen lassen, einfach los lassen ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: Dr. E. Teutsch – C1846nbn

### Gedanken zum Thema „Los lassen“:

**Du kannst nicht wehren, dass die Vögel hin und her in der Luft fliegen.  
Aber dass sie dir in den Haaren nisten, das kannst du ihnen wohl wehren.**

Martin Luther (1483 - 1546), deutscher Theologe und Reformator

**Fege den Staub des letzten Jahres fort  
und mit ihm alle unguuten Gefühle.**

Aus China

**Loslassen heißt nicht "Auf Wiedersehen", sondern "Leb wohl!"**

Dr. Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

**Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie unerwünschtes Verhalten loslassen können. Und wenn Sie alte Anhängsel einmal richtig aufräumen möchten, gehen Sie das Thema am besten mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)