



Foto: Dr. E. Teutsch – 05304

Darf ein Mann Zeit haben?

Aus einem TELOS-Training in Sardinien

# Männerzeit

Lernthema 15: Männersachen – Band 6: Männer und Zeit



# Vorausgeschickt

## Inhalt

Männer-Zeit! .....	3
Die Männerzeit-Listen .....	4
Endlich Zeit .....	16

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-veraenderung.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-veraenderung.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



## Männer-Zeit!



Foto: Dr. E. Teutsch – 060666h

Wer gibt meine Zeiteinteilung vor, wer die Wichtigkeit?

Aus einem TELOS-Training

### **Männersachen**

Männersachen müssen schnell gehen, denn echte Männer haben keine Zeit! Wir Männer sind immer busy. Wir Männer sind die Macher, wir rackern, wir sind auf Karriere programmiert, wir engagieren uns in Vereinen, sind politisch aktiv. Deshalb haben wir Männer keine Zeit und sausen mit Vollgas in die Sackgasse! Männlichkeit geht mit Tatendrang einher. Doch was treibt uns wirklich? Und wohin steuern wir mit unserem Aktionismus? Haben wir ein klares Ziel vor Augen? Investieren wir unsere vorhandene Zeit richtig? Oder verbirgt sich hinter unserem Tatendrang ein großes Fragezeichen in unserer Lebensplanung?

### **Männer-Zeit**

Männer-Zeit, das heißt sich endlich Zeit nehmen. Zeit für die Fragen in unserem Leben, die dringend geworden sind. Zeit für die Gefühle, die sich schon lange in uns angestaut haben. Zeit für die Entscheidungen, die wir schon lange aufgeschoben haben. Zeit für die Ziele, die wir schon lange aus den Augen verloren haben.

Wollen Sie mehr darüber wissen? Dann machen Sie mit bei unserer Männerzeit-Übung: Das Original stammt aus unseren Männer-Seminaren, wo sich Männer unter Gleichgesinnten treffen, die alle nicht mehr bereit sind, ferngesteuert ewig gleich weiter zu machen. Diese Heim-Version haben wir etwas abgeändert, damit Sie diese Übung auch alleine zu Hause machen können: 18 Fragen, viele Anregungen – und Ihre Entscheidungen!

## Die Männerzeit-Listen



Foto: Dr. E. Teutsch – 13052


Zeit nehmen, Zeit haben!


Aus einem TELOS-Training in Mallorca


### 1. Wofür wollen Sie sich Zeit nehmen?

Notieren Sie auf diesen Seiten die ersten 10 Tätigkeiten, Lebensziele, Hauptgewichte ... – kurz: die ersten 10 Punkte, für die Sie sich in Ihrem Leben eigentlich gerne mehr Zeit nehmen möchten.


#### 1. Punkt


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

#### 2. Punkt

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...








**3. Punkt**

---

---

---






**4. Punkt**

---

---

---



**5. Punkt**

---

---

---






**6. Punkt**

---

---

---






**7. Punkt**

---

---

---



Auf der nächsten Seite geht's weiter ...





**8. Punkt**

---

---

---

**9. Punkt**

---

---

---

**10.**

---

---

---

**Was sonst noch?**

---

---

---

---

**Sie haben diese Punkte abgeschlossen.  
Machen Sie weiter mit den Fragen auf den nächsten Seiten!**





**2. Mit welchen Tätigkeiten lenken Sie sich immer wieder von dieser Zeit ab?** Klar haben Sie Zeit. Zum Arbeiten reicht's ja immer. Und aufs Klo gehen Sie ja auch. Was hält Sie ab, von Ihren Zielen? Die Kunden sind es nicht, und der Chef auch nicht. Denn Sie selbst entscheiden, welche Präferenz Sie den Aufgaben geben. Also haben Sie offensichtlich eine Strategie entwickelt, wie Sie dafür sorgen, dass alles andere wichtiger ist, als Ihre eigenen Ziele. Notieren Sie hier, WIE Sie das machen.

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

**3. Wie viel Zeit pro Jahr, Monat, Woche, Tag, Stunde ... wollen Sie für sich selbst reservieren?** Klar sind Sie eingebunden in ein dichtes Netzwerk aus Verpflichtungen, Aufgaben, Tätigkeiten ... Und Sie, wo bleiben Sie? Dürfen sie auch Wünsche und Bedürfnisse haben? Wie wollen Sie die stillen? Wie ernst nehmen Sie sich selbst? Wie viel Zeit wollen Sie in Zukunft für sich selbst verwenden? Auch wenn Sie glauben, mehr als eine halbe Stunde darf pro Tag nicht sein: notieren Sie die Zeiten, die Sie für sich reservieren wollen! Und noch etwas: wann werden Sie damit beginnen? Womöglich heute schon?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...





- 4. Welche Zeit brauchen Sie jetzt am Anfang, um wichtige Fragen zu klären?** Aller Anfang ist schwer. Und auch das Nachdenken über die Zeit kostet Zeit, allerdings gut investierte. Überlegen Sie also zuerst, wie viel Zeit Sie jetzt brauchen, um mit Ihrem persönlichen Zeitprogramm starten zu können.

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

- 5. Wie viel Zeit brauchen Sie weiterhin regelmäßig, um in Kontakt mit sich selbst zu bleiben?** Der Alltag kommt ganz von alleine, die guten Vorsätze versanden ohne Mühe. Die Umwelt erwartet von Ihnen, dass Sie weiterhin gleich funktionieren wie bisher. Bei sich selber bleiben kostet mehr Kraft, als einfach den Wünschen der anderen nachzugeben. Nur regelmäßige "Aus-Zeiten" sorgen dafür, dass Sie nicht wieder automatisch in die Tretmühle rutschen. Wie sorgen Sie dafür, dass solche Auszeiten genau so fix in Ihren Terminkalender Platz finden, wie Anderes? Denn nur dann werden Sie sie auch tatsächlich einhalten ...

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...







**6. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für die Arbeit reservieren?** Klar: die Arbeit ist wichtig. Gerade für uns Männer. Aber: ist Arbeit auch alles? Wie lange leben Sie wohl noch NACH der Arbeit, wenn Sie in Rente sind? Die üblichen Sätze "Jetzt habe ich keine Zeit dafür, aber dann, wenn ich in Rente bin, werde ich ..." erfüllen sich in der Regel nicht. Nichts wird in Zukunft besser, außer Sie ändern JETZT etwas. Also: wie viel Ihrer verbleibenden Zeit wollen Sie für die Arbeit reservieren? Beziffern Sie den Anteil in Prozenten, in Tagen pro Jahr, in Stunden pro Arbeitstag ...

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


**7. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für die Partnerschaft reservieren?** Ich weiß nicht, ob Sie alleine leben oder in einer Partnerschaft. Wenn Sie alleine leben: welche sozialen Kontakte pflegen Sie pro Tag, Woche, Monat, Jahr? Wenn Sie in einer Partnerschaft leben: Wie viel Zeit investieren Sie in Ihre Partnerschaft? Wie viel gemeinsame Zeit bleibt Ihnen überhaupt noch für die Partnerschaft? Lebt Ihr(e) Partner(in) ewig? Und immer mit Ihnen? Wenn es vorbei ist, hilft es nichts, zu sagen "Ach hätte ich doch ...". Jetzt ist noch Zeit. Also: wie viel Zeit investieren Sie in die Partnerschaft?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...





## 8. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für die Familie reservieren?

Klar gibt es wichtigeres: der Beruf, der Beruf und dann sicher auch noch der Beruf ... Andererseits: Wann wollen Sie sich um die Familie kümmern? Wenn die Kinder groß sind? Wenn die Frau einen anderen hat? Wenn Sie sich fragen "was sind denn das für Leute, die an meinem Tisch sitzen ..."?

Oder haben Sie keine Familie<sup>1</sup>? Wollen Sie eine? Dann tun Sie was dafür!

Oder ist das Thema für Sie erledigt: Familie, nein danke? Auf welche Weise wollen Sie dann dafür sorgen, dass Sie nicht nur für sich alleine leben, dass Sie anderen was schenken? Übernehmen Sie die Patenschaft für Kinder, die es bitter nötig haben? Kümmern Sie sich um Familien in Ihrer Nachbarschaft? Unterstützen Sie Aktionen, die sich an Familien wenden ... Sie sehen, es gibt jede Menge Möglichkeiten wie Sie auch ohne Familie sinnvoll Zeit für die Familie investieren können ...

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...



<sup>1</sup> Ihre Herkunftsfamilie haben Sie auf jeden Fall – wie kümmern Sie sich darum?



**9. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für die Freunde reservieren?** Wann haben Sie sich das letzte Mal mit einem Freund gehört? Wann getroffen? Reicht das so für Sie oder wollen Sie diese glückliche Zeit öfters genießen? Es liegt an Ihnen. Solange wir nur warten, dass sich der andere meldet, können wir nicht behaupten, wir täten was für die Freundschaft. Und wenn wir immer nur "heute geht es nicht" antworten, wenn uns Freunde zu etwas einladen, werden es vermutlich immer weniger Freunde, die uns anrufen. Was, Sie haben gar keine? Dann wird's aber Zeit, da was zu ändern! Wie können Sie zu Freunden kommen? Kaufen klappt ja nicht. Am leichtesten haben wir Freunde damals gefunden, als wir noch Kinder waren. Was von dieser kindlichen Spontanität kann uns

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


**10. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für eine gemeinnützige Tätigkeiten reservieren?** Selber essen macht fett, teilen ist nett! Glücksforscher wissen es: erst wenn jemand auch an andere denkt, tut er wirklich was für sein Glücksgefühl. Also: Wo können Sie uneigennützig anderen helfen, wo Gutes tun? Was könnten Sie tun, wie könnten Sie es tun und wann? Welche Schritte sind dazu nötig? Wann werden Sie damit beginnen?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


Auf der nächsten Seite geht's weiter ...








**11. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für Ihre Hobbys reservieren?** Welches sind überhaupt Ihre Hobbys? Welches haben Sie schon wie lange nicht mehr gepflegt? Welches interessiert Sie heute nicht mehr? Welche sind neu dazu gekommen? Um welches werden Sie sich als nächstes kümmern? Machen Sie das alleine oder mit einem Freund? Mit wem? Wann rufen sie ihn an, um ihm zu melden, dass Sie wieder "zurück" sind? Wann widmen Sie diesem Hobby wieder etwas Ihrer Zeit?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

**12. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für die Selbstreflexion reservieren?** Klar: Sie sind ein Mann, Sie sind perfekt. Und trotzdem – oder gerade deswegen: wann haben Sie das letzte Mal über sich selbst nachgedacht? Und zwar nicht nur dann, wenn etwas daneben gegangen ist, sondern auch einmal in einem ganz ruhigen "Alltagsmoment" – ohne Stress, ohne Hektik, ohne Zeitdruck. Überlegen, wer bin ich, was mache ich gut, was will ich verändern, stimmt meine Geh-Richtung mit meinen Lebenszielen überein ...

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

Auf der nächsten Seite geht's weiter ...





**13. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für Spiritualität reservieren?** Was ist schon Spiritualität? Etwas für degenerierte Grübler, für halt- und orientierungslose, aber doch niemals für Sie! Sie sind ein Mann der Tat, homo faber, Ärmel hoch und angepackt. Das hat Sie so erfolgreich gemacht. Wie weiland im wilden Westen: zuerst schießen, dann fragen. Oder wäre es vielleicht manchmal doch besser, innezuhalten, nachzudenken, nachzufragen, statt blind vorwärts zu stürmen? Gibt es vielleicht doch etwas, was AUSSERHALB Ihrer Macht liegt, etwas, was NICHT von Ihnen beeinflusst wird, etwas, was JENSEITS des materiellen liegt? Wo kommt Ihre Kraft her? Was fügt das Weltgeschehen? Was treibt den Kosmos an? Was führt zu innerer Verbundenheit? Woher kommt Ur-Vertrauen? Was ist NACH dem Tode? Gibt es für Sie eine Seele? Was lebt länger als Ihr Körper? Sind es bloß Ihre Kinder, Ihre Taten, Ihre Ideen? Oder gibt es noch etwas? Und wenn ja: wie sorgen Sie dafür?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

**14. Wie viel Lebens-Zeit wollen Sie in ihrem restlichen Leben für Anderes reservieren – und zwar wofür?** Was gibt es sonst noch in Ihrem Leben, was Sie bis jetzt häufig vernachlässigt haben und dem Sie nun mehr Aufmerksamkeit widmen wollen? Oder ist es etwas gänzlich Neues, das Sie nun in Ihr Leben bringen wollen?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 





**15. Wann wollen Sie damit beginnen?** Aller Anfang ist schwer: "heute geht's wirklich nicht. Ich muss zuerst ... Im Moment gibt es Dringenderes ... ja, ja, ich werde das dann schon tun ... wichtig ist schließlich der Gedanke, und der ist ja klar ... usw., usw." Kennen Sie das? Der Fachmann spricht von Prokrastination, der Volksmund kennt es als Aufschieberitis. Das Dilemma daran: mit Aufschieben ist nichts gewonnen, außer ein schlechtes Gewissen. Statt den Start auf die lange Bank zu schieben, beginnen Sie also doch besser gleich – vielleicht schon in diesem Monat, vielleicht schon diese Woche, ja, vielleicht sogar schon heute ...

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


**16. Wer kann Sie dabei unterstützen?** Ihre Umwelt kennt Sie so, wie sie es von Ihnen eben gewohnt ist. Und erwartet auch, dass es immer gleich weiter geht. Nicht jeder wird also freudig jubelnd an Ihrer Seite stehen, wenn Sie beginnen, Ihre Männer-Zeit neu einzuteilen – auch wenn unterm Strich dies für alle vorteilhaft ist. Und trotzdem müssen Sie den Weg nicht unbedingt alleine gehen. Suchen Sie sich Hilfe: von wirklich wohlmeinenden Freunden, vom verständnisvollen Ehepartner, von Männern, die mit dem Umdenken bereits begonnen haben – oder auch vom Fachmann, Psychotherapeuten werden Sie professionell und achtsam begleiten und stärken auf Ihrem Weg.

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 








**17. Was sind Ihre ersten 3 Schritte dazu?** Jetzt wird's konkret. Womit fangen Sie an? Holen Sie sich als erstes Unterstützung? Sprechen Sie als erstes mit Ihrer Frau? Oder nehmen Sie sich zuerst einmal ein paar Stunden Zeit für eine einsame Wanderung durch die Natur, um sich über Ihre nächsten Schritte klar zu werden, über mögliche Konsequenzen nachzudenken und um zu überlegen, wie Sie am besten Ihre restliche Lebenszeit einteilen wollen ... Was immer Sie vorhaben: definieren Sie hier Ihre ersten 3 Schritte und notieren Sie wann Sie was tun, auf welche Weise, wer Sie dabei unterstützt, was Sie tun, um sich nicht davon abbringen zu lassen und den konkreten Nutzen, den Sie sich davon versprechen:

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 


\_\_\_\_\_ 

**18. Was machen Sie als erstes, wenn Sie mit diesem Arbeitsbuch fertig sind?** Wenn Sie dieses Arbeitsbuch wirklich sorgfältig ausgefüllt haben, bedeutet das, dass Sie mindestens mehrere Stunden, vermutlich sogar mehrere Tage daran gearbeitet haben. Was tun Sie dann, wenn Sie diese Unterlagen weglegen? Gehen Sie sporteln? In die Bar einen heben? Sich mit Freunden treffen? Das treue Eheweib umarmen? Mit den Kindern auf den Rummel? Eine Runde mit dem Rad? Eine Fahrt mit dem Auto ins Grüne? Wie belohnen Sie sich dafür, dass Sie jetzt Weichen gestellt haben für Ihr restliches Leben?

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ 

**Bravo, Sie haben Fragen beantwortet.**



## Endlich Zeit



Eine Uhr, ohne vorrückenden Zeiger?

Aus unserem Symbolalbum

Artwork: TELOS – 01747z

### Ein paar Zitate zum Thema:

**Hätte die Uhr keine Zeiger, würden wir so viel erledigen wollen, dass uns erst recht keine Zeit bliebe!**

Mag. Magdalena Gasser, Institutsleiterin und Konfliktberaterin

**Auch Ruhe bringt oft Unruhe:  
Es könnten neue Gedanken auftauchen!**

Mag. Magdalena Gasser, Institutsleiterin und Konfliktberaterin

**Wir haben nichts Eigenes als die Zeit.**

Margarete Ebner, (um 1291 - 1351), Klosterfrau und Mystikerin

**Auch ich wünsche Ihnen, obwohl ich eine Frau bin, dass Sie zu Ihrer Männerzeit finden. Und wenn sie das Gefühl haben, alleine nicht recht weiter zu kommen, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

*Magdalena Gasser*  
**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – 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-veraenderung.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-veraenderung.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)