Foto: TELOS – 11150hn

Welche Gruppe, macht das Sinn, oder hilft eh nix? Schnappschuss aus einer Jahresgruppe

Der große Gruppentest

PSYCHO TOOLS ©TELOS

Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

Vorausgeschickt

Inhalt

Warum Veränderung oft so schwer fällt 2
Die Situation 3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool 5
Das Gruppen-Test-Blatt 6
Die Auswertung 8

Der Schluss ist der Anfang! 12

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:
http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:
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.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

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.

© telos-training.com | Nur für den persönlichen Gebrauch!

Warum Veränderung oft so schwer fällt

Foto: Dr. E.Teutsch – 1480

Veränderung hat Vor- und Nachteile: wollen wir wirklich? Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Die Situation

Wenn es nur so einfach wäre…

Wir sprechen von Veränderung. Ein unangenehmes Thema, denn es geht um unser Verhalten und darum, dass wir unser Verhalten ändern wollen oder sollen. Und das ist nicht so einfach. Oft will es trotz bester Bemühungen einfach nicht klappen.

Vielleicht ist es ja so, dass die Widerstände, die uns daran hindern, alte Gewohnheiten aufzulassen, IN uns liegen und außerhalb unserer bewussten Denkprozesse ablaufen, nämlich im Unterbewussten. Und dort entziehen sie sich unserer analytischen Gehirnarbeit, wir können sie nicht mit unseren vernünftigen Überlegungen identifizieren und bei Seite legen. Im Gegenteil, gerade Sätze wie „nein, nein, das ist es sicher nicht", „ damit habe ich überhaupt keine Probleme" oder „das hat nichts mit meiner Mutter zu tun…" können Hinweis für unterbewusste Blockaden sein.

Was also tun, wie das Unfassbare erfassen?

Bei schwer wiegenden oder tief sitzenden Veränderungsfragen hat sich die Unterstützung durch eine Gruppe als besonders hilfreich erwiesen. Das können wir bei den Weigth-Watchers zum Abnehmen genau so beobachten wie bei den Gesprächsrunden der anonymen Alkoholiker. Sogar an und für sich unpersönliche Internet-Foren sind besser, als alleine den Kampf mit den übermächtigen alten Gewohnheiten aufzunehmen.

© telos-training.com. Nur für den p… …uch!

Foto: Dr. E.Teutsch – 3548

Die richtige Gruppe gibt Kraft. Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Veränderung ist möglich

Dass auch schwierigste Veränderungsprozesse durch die Kraft der Gruppe möglich werden, erleben Seminarteilnehmer immer wieder. Als Beispiele seien hier nur unsere Jahresgruppen genannt, die sich seit 1996 in Folge treffen mit jährlich wechselnden Teilnehmern. So wird positive Veränderung tatsächlich möglich – für alle, die bereit sind, den ersten Schritt zu tun, Ihr Anliegen zu mitzuTEILEN und sich von einer geschützten Gruppe stärken und begleiten zu lassen.

Es ist ja oft erstaunlich, wie lange manche Menschen ihre seelischen Schwierigkeiten still und leise mit sich herum tragen, statt sich Hilfe zu holen. Wohl jeder, der lange genug Kopfschmerzen hat oder Zahnweh, wird es als selbstverständlich ansehen, den Arzt anzurufen. Die Leiden, die aus immer wieder neu gefassten und nicht erfüllten Veränderungs-Vorsätzen kommen, stecken noch viel weiter in uns drinnen als jeder Zahn es jemals könnte. Und bedrücken nicht nur uns, sondern auch unsere Umwelt. Also: wenn Sie das Gefühl haben, es geht nicht recht weiter, hören Sie auf zu jammern und leiden Sie auch nicht länger stumm und alleine, sondern holen Sie sich die Veränderungskraft einer Gruppe!

Kann eine Gruppe auch helfen, Ihr Ziel zu erreichen?

Gruppen gibt es viele und jede kann etwas Gutes für Sie tun: von den Selbsthilfegruppen bis zur Jogarunde, von den Selbsterfahrungstreffen bis zu den Therapiegruppen – Sie brauchen nur auszuwählen. Allerdings geistern viele Fragen und Unsicherheiten durch die Köpfe: „Ist das schon der richtige Weg?", „Was passiert, wenn ich nicht…", „kann ich mein Ziel überhaupt erreichen?". Mit dem Test auf den nächsten Seiten können Sie überprüfen, ob eine Gruppe auch in Ihrer Situation helfen kann.

© telos-training.com Nur für den pers… uch!

Foto: TELOS – IMG_B4543c

Abschluss einer Männergruppe. Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool

Konkrete Hilfe

Nichts ist 100%ig garantiert: ist die Waschmaschine kaputt, bleibt die Wäsche liegen, ist der Fernseher schwarz, gibt es eben kein Programm – und zwar so lange, bis der Techniker da war. Auch unser Test kann Ihnen nicht garantieren, dass dann alles so läuft, wie Sie es sich vorstellen: das Thema „Veränderung" ist, wie wir gesehen haben, reichlich komplex. Wohl aber kann er Ihnen helfen, die eigenen Wünsche genau zu erfassen und abzuschätzen, ob Ihre Erwartungen an eine Gruppe realistisch sind oder bloß Wunschträume und an welchen Stellen Sie noch arbeiten sollten, ehe Sie sich für eine Gruppe entschließen.

Und so geht's:

❶ Drucken Sie sich die nächsten beiden Seiten separat aus.

❷ Antworten Sie schriftlich auf die Fragen 1-10. Es sollte wirklich schriftlich sein, damit Sie sich die eigenen Antworten nicht nachträglich zurechtbiegen, wenn Sie die Auswertung lesen.

❸ Blättern Sie erst weiter, wenn Sie alle 10 Fragen beantwortet haben.

❹ Lesen Sie dann erst die Auswertung:

Daumen nach unten heißt: „Sie sollten sich Ihre Ziele noch mal überdenken und klar machen, um nicht nachher enttäuscht zu sein!".

Daumen nach oben heißt: „Sie haben gute Chancen, wagen Sie den Schritt!".

Also: auf den nächsten Seiten geht's los!

© telos training group nur für den persönlichen Gebrauch!

TELOS
INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

Das Gruppen-Test-Blatt

1) Warum interessieren Sie sich für eine Gruppe und was versprechen Sie sich von Ihrer Teilnahme?

2) Wie hoch schätzen Sie Ihren aktuellen Leidensdruck ein?

- ☐ Mir geht es rundherum prima.
- ☐ Mir geht es eigentlich ganz gut, aber ein paar Dinge will ich verbessern.
- ☐ Mir geht es grundsätzlich nicht so gut, einiges belastet mich.
- ☐ Ich stehe an einem Punkt, wo ich mir sage, dass es so nicht weitergehen kann.

3) Eine Gruppe umfasst immer mehrere Treffen. An wie vielen werden Sie vermutlich teilnehmen?

- ☐ Unbedingt an allen.
- ☐ Möglichst an allen, außer ich bin gerade unwiderruflich verhindert.
- ☐ Das hängt davon ab, wie gut es mit gefällt.
- ☐ Das hängt davon ab, wie sich mein Leben entwickelt.
- ☐ _____

4) Was veranlasst Sie, die Mühe, die Kosten, den Zeitaufwand auf sich zu nehmen und während der ganzen Kursdauer zu den Treffen zu kommen, um an sich zu arbeiten?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

5) Wie schaut Ihr Leben heute aus?

6) Wie sollte Ihr Leben nach der Gruppe sein?

7) Was ist Ihr wichtigstes konkretes Ziel für diese Gruppe?

8) Was befürchten Sie, was in der Gruppe passieren könnte?

9) Wenn jetzt, in diesem Moment, plötzlich ein gute Fee vor Ihnen stünde und sagte „Liebes Kind, du hast 3 Wünsche frei" – was würden Sie antworten?

❶

❷

❸

10) Warum haben Sie dieses Testblatt ausgefüllt?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Die Auswertung

1) Warum interessieren Sie sich für eine Gruppe und was versprechen Sie sich von Ihrer Teilnahme?
Was haben Sie hier notiert?

Hoffen Sie, dass die Gruppe FÜR Sie oder an ANDEREN Menschen, die Ihnen nahe stehen etwas ändert? Das kann keine Gruppe, sparen Sie sich die Teilnahmegebühr.

Oder sind das Punkte, die SIE mit Hilfe der Gruppe in IHREM Leben ändern wollen? Dann haben Sie gute Chancen, Ihr Ziel auch wirklich zu erreichen. Denn der einzige Mensch, den Sie ändern können, sind Sie selbst. Und die Kraft der Gruppe kann Sie dabei prima unterstützen.

2) Wie hoch schätzen Sie Ihren aktuellen Leidensdruck ein?
Was haben Sie hier angekreuzt?

Sätze wie „Mir geht es grundsätzlich nicht so gut, einiges belastet mich" oder erst recht „Ich stehe an einem Punkt, wo ich mir sage, dass es so nicht weitergehen kann" können ein starkes Treibmittel zur Veränderung sein. Viele Menschen brauchen Leidensdruck, um zu handeln. Anderseits besteht auch das Risiko, dass mit dem ersten Erfolg oder mit dem ersten Misserfolg die Motivation wieder schwindet. Bitte überprüfen Sie nochmals Ihren Willen, auch nach kurzfristigen Erfolgen oder Misserfolg ausdauernd und konsequent an sich zu arbeiten.

Wenn Sie die Punkte „Mir geht es rundherum prima" oder „Mir geht es eigentlich ganz gut, aber ein paar Dinge will ich verbessern" angekreuzt haben, starten Sie mit den besten Voraussetzungen. Denn erstens ist Wohlbefinden eine gute, sichere Plattform, um Veränderung zu starten und zweitens heißt das, dass Sie JETZT was ändern wollen und nicht erst, wenn Ihnen das Wasser bis zum Halse steht. Freuen Sie sich auf eine spannende Zeit!

3) Eine Gruppe umfasst immer mehrere Treffen. An wie vielen werden Sie vermutlich teilnehmen?
Was haben Sie hier angekreuzt oder geschrieben?

Sie haben die 3. oder 4. Antwort angekreuzt oder etwas entsprechendes notiert: Wenn Sie schon jetzt, VOR Beginn der Gruppe, es von Ihrer jeweiligen Laune abhängen lassen, ob Sie bei den einzelnen treffen dabei sein werden oder nicht, wie soll das dann erst werden, wenn Sie gestartet sind. Ersparen Sie den anderen Teilnehmern die Enttäuschung, Sie nur ab und zu zu sehen und ersparen Sie sich selbst das schlechte Gewissen, wenn Sie dann doch nicht hingehen: verzichten Sie auf diese Gruppe.

Sie haben die erste oder zweite Antwort angekreuzt oder etwas entsprechendes notiert: Bravo, das ist die richtige Einstellung, so haben Sie die besten Chancen, Veränderung wirklich zu schaffen. Denn Veränderung braucht Zeit und Ausdauer. Bei beidem hat sich die Unterstützung durch eine Gruppe bestens bewährt. Freuen Sie sich!

© telos-institut.com

4) Was veranlasst Sie, die Mühe, die Kosten, den Zeitaufwand auf sich zu nehmen und während der ganzen Kursdauer zu den Treffen zu kommen, um an sich zu arbeiten?
Was haben Sie hier notiert?

Wenn Sie nicht gute Gründe haben, wirklich etwas in Ihrem Leben verändern zu wollen, sparen Sie sich das alles. Machen Sie stattdessen eine Urlaubsreise oder kaufen sie sich was Unnötiges.

Sie sind fest entschlossen, alte Gewohnheiten aufzugeben, neues Verhalten auszuprobieren, negative Muster los zu lassen? Sie haben den festen Willen, jetzt wirklich etwas zu verändern? Dann kann eine Gruppe genau der Impuls sein, den Sie jetzt brauchen. Los geht's!

5) Wie schaut Ihr Leben heute aus?
Was haben Sie hier notiert?

Alles Elend, alles Trübsinn, alles Leid? Da ist es verständlich, dass Sie den Wunsch haben, alles hinter sich zu lassen, alles zu ändern. Leider wird das nicht klappen. Auch die beste Gruppe ist kein Zaubermittel, und alles gleichzeitig ändern ist hier auf unserer Welt nicht möglich. Entscheiden Sie also zuerst, womit Sie beginnen wollen, legen Sie sich auf EIN Ziel fest und starten erst dann!

Freud und Leid halten sich die Waage? Es gibt Schönes und weniger Schönes in Ihrem Leben? Sie sind grundsätzlich recht zufrieden mit Ihrem Alltag und möchten einfach ein paar hartnäckige miese Gedanken los werden? Oder Sie sind richtig gut drauf und rundherum zufrieden? In allen diesen Situationen kann eine geschützte Gruppe genau der Rahmen sein, in dem Veränderung gelingt. Gute Reise!

6) Wie sollte Ihr Leben nach der Gruppe sein?
Was haben Sie hier notiert?

Total anders, Sie sind jung und schön und gesund und reich und erfolgreich, rings um Sie nur mehr schönes Wetter, alle Menschen sind lieb zu Ihnen, Ihr Chef drängt Ihnen dauernd Gehaltserhöhungen auf, Ihre Familie sonnt sich in eitel Freude und Ihre Kinder sind reine Engel? Hallo, aufwachen! Offensichtlich träumen Sie gerade. Das, was ihnen da vorschwebt ist vielleicht eine Seifenoper oder sonst ein Fernsehfilm, aber nicht das Leben. Mit solchen Erwartungen werden Sie in keiner Gruppe glücklich. Und im Leben wohl ehe auch nicht.

Zufrieden, selbstbestimmt, frei, achtsam, überlegt, freudig, so dass Sie tief aufatmen können und rings um sich herum alles so sein darf, wie es ist und Sie trotzdem glücklich sind? Ja, das klingt jetzt schon besser. Denn die Welt wird trotzdem immer noch die selbe sein, auch nach Ihrer Gruppenerfahrung, doch Sie haben die besten Chancen, innerhalb Ihres Umfeldes glücklich zu sein. Und, wer weiß, vielleicht ändert sich dann sogar um Sie herum das eine oder andere…

7) Was ist Ihr wichtigstes konkretes Ziel für diese Gruppe?
Was haben Sie hier notiert?

Wie, eine Zeile ist nicht genug? Ihre Ziele sind so umfassend und derartig komplex, dass Sie eine ganze Seite brauchen, oder ein ganzes Heft, um sie zu beschreiben, und nicht bloß ein mickrige Zeile? Verständlich, wenn es so einfach wäre, hätten Sie das alles ja schon längst getan und bräuchten nicht lang über die Hilfe durch eine Gruppe nachzudenken. Anderseits: je komplizierter, länger und umständlicher wir etwas formulieren, desto eher entfernen wir uns von einer klaren Aussage. Und um etwas in uns zu verändern, brauchen wir eine sehr klare Definition. Also: bringen Sie Ihren Wunsch auf den Punkt, sonst ist er vermutlich kein Ziel, sondern eine Ausrede. Und dann wäre es bloß schade um Gruppe, Zeit und Geld.

Überprüfen Sie, ob Ihr Ziel folgende Voraussetzungen erfüllt:
1. Es ist realistisch, und nicht ein größenwahnsinniger Wunschtraum.
2. Die Erreichung hängt nicht von Anderen ab, sondern von Ihnen.
3. Es ist ganz konkret definiert und nicht vage oder diffus.
4. Die Erreichung ist eindeutig überprüfbar.
5. Es beschreibt was Sie wollen und nicht, was sie nicht wollen.
6. Es ist für Sie emotional positiv in Ihrem Inneren verankert.

Wenn Nein, arbeiten Sie es besser aus. Wenn Ja, können Sie sich in der Gruppe, für die Sie sich entschieden haben, auf eine wunderbare Entwicklung freuen.

8) Was befürchten Sie, was in der Gruppe passieren könnte?
Was haben Sie hier notiert?

Überprüfen Sie, ob die schlimmste Befürchtung nicht etwa jene ist, dass Sie sich tatsächlich verändern. Denn viele Menschen suchen zwar Veränderung, fürchten Sie aber gleichzeitig. Seit vielen Jahren kennet und unsere Umwelt so, wie wir bis jetzt eben waren. Und uns selbst kennen wir auch bloß so. Das mag oft belastend sein, schmerzhaft und genau den Wunsch nach Veränderung auftauchen lassen, aber eben vertraut und damit auch sicher: sicher in der Unsicherheit. Das Neue hingegen kennen wir nicht und vor dem Unbekannten haben wir Angst. Bevor Sie das für sich nicht geklärt haben, sollten Sie nicht in einer Gruppe mit machen, sonst riskieren Sie, dass Sie früher oder später an einen Punkt gelangen, wo Sie spüren: „Wenn ich jetzt ran bleibe, verändere ich mich wirklich". Und dann kann es leicht passieren, dass Sie vor dem zurückschrecken und anfangen zu fehlen oder sich nicht mehr richtig einlassen. Also: entweder oder. Im Auto fahren Sie ja auch nicht mit Vollgas und gleichzeitig mit gezogener Handbremse.

Alle anderen Befürchtungen sind harmlos: „Werde ich es schaffen, mich der Gruppe zu öffnen? Wie werden wohl die anderen Teilnehmenden sein? Und wenn die viel jünger/älter sind? Und wenn zu viele Frauen/Männer dabei sind? Und wenn ich jemanden kenne? Und wenn mir beim Zuhören langweilig wird? Und wenn mich ein Thema nicht betrifft? Ich will niemanden mit meinen Problemen belästigen… usw." Alle diese und 1000 andere Ängste sind schon nach der ersten Pause verschwunden und schon beim zweiten Treffen schmunzeln Sie darüber, was sie alles befürchtet haben. Nur Mut, es wird gut gehen!

© telos bozen

9) Wenn jetzt ein gute Fee vor Ihnen stünde und sagte „Liebes Kind, du hast 3 Wünsche frei", was würden Sie antworten?
Was haben Sie hier notiert?

Lauter Wünsche, die nichts oder wenig oder nur indirekt mit Ihnen selbst zu tun haben? Z.B.: „Dass mein Mann/meine Frau endlich versteht…" oder „Dass mein Chef endlich einsieht, wie wichtig…" oder „Dass auf der Erde wieder Frieden herrscht…"? Wird nicht klappen, mit keiner einzigen Gruppe.
Oder sind Ihre Wünsche rein finanzieller Natur, wo nicht nur Fortuna, sondern auch gleich Krösus sein Füllhorn über Sie ausschütten sollte. Oder vielleicht ein kleines Goldeselchen? Vergessen Sie es: Auch das Tischlein-deck-dich ist gehört ins Märchen und nicht ins echte Leben.
Oder haben Sie nur 1-2 Wünsche notiert, um sich einen in Reserve zu halten, für bessere/schlechtere Zeiten? Nicht gut: was Sie nicht JETZT tun, tun Sie nie. Davon träumen Sie nur. Denn das Leben ist nicht irgendwann, das Leben ist JETZT!
Oder haben Sie gar nichts geschrieben, weil Sie vor lauter Wünschen gar nicht wissen, wo anfangen? Auch schlecht: ALLES werden Sie nie bekommen, mit keiner Technik und mit keiner Gruppe und auch sonst nicht. Am Ende stehen Sie da und haben gar nichts. Wär doch schade!

Alle Wünsche, die von IHNEN abhängen, können tatsächlich in Erfüllung gehen. Mag der Weg dazu auch steil sein und steinig und weit, sie schaffen das und die Kraft der Gruppe wird Sie dabei unterstützen!

10) Warum haben Sie dieses Testblatt ausgefüllt?
Was haben Sie hier notiert?

Weil Sie zwar nicht glauben, dass dies irgendwas nutzt, es aber doch tun, weil es so in der Gebrauchsanweisung steht? Weil Sie alles tun, was Ihnen jemand sagt oder was irgendwo steht? Oder weil Sie von vorneherein überzeugt waren, dass das Ganze ein Blödsinn ist und mit dem Ausfüllen auch noch sich selbst beweisen wollen, dass Sie Recht hatten und Recht haben?
Wie auch immer: lassen Sie es sein. Um Veränderungen zu schaffen, brauchen Sie Überzeugung und nicht Beweise, dass es bei Ihnen ohnehin nicht klappt…

Aus Interesse? Weil Sie mit diesem Test noch einmal überprüfen wollten, ob Sie eine reelle Chance haben, Ihre Ziele zu erreichen? Um noch einmal in Ruhe zu überlegen, ob Ihre Entscheidung richtig ist, sich an die Veränderungen in Ihrem Leben zu wagen?
Wie auch immer: Sie haben Recht. Echte Veränderung ist tatsächlich möglich und die Kraft der Gruppe wird Sie unterstützen. So dass Sie Ihre Ziele erreichen. Langfristig, ausdauernd und nachhaltig.
Wir gratulieren!

Das war's: wenn Sie diesen Gruppentest sorgfältig bearbeitet haben, wissen Sie jetzt vermutlich ziemlich genau, OB Sie Ihre Ziele mit Hilfe einer Gruppe erreichen können und WIE Sie das am besten machen. Los geht's!

© telos für den persönlichen Gebrauch!

Der Schluss ist der Anfang!

Foto: Dr. E. Teutsch – 14944v

Abschluss einer Frauengruppe. Schnappschuss aus einer TELOS-Gruppe

Hier noch zwei Zitate zum Thema „Veränderung":

**Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider.
Er nimmt jedes mal neu Maß, wenn er mich trifft,
während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen.**
George Bernard Shaw (1856-1950), irischer Literaturnobelpreisträger

**Eine Veränderung schmerzt, egal, wie sehr man sie sich ersehnte,
denn jeder Abschied ist ein kleiner Tod.
Aber nur, wenn wir unter ein Leben einen Schlussstrich ziehen
können wir ein neues beginnen.**
Anatole France (1844-1924), französischer Nobelpreisträger

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Entscheidung. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch recht wissen, ob Sie sich einer Gruppe anschließen sollen oder nicht, holen Sie sich einfach professionelle Hilfe in einem Beratungsgespräch. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

© telos-training.com Nur für den privaten Gebrauch!

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools":
http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung":
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/