

Zuhörworkshop: Zuhören wie Momo

Durch innere Klarheit zu stimmigen Entscheidungen

Manchmal will unser Kopf was anderes als der Bauch - oder wir stecken in einem Dilemma fest und kommen einfach nicht weiter. Wir fühlen uns dann innerlich zerrissen und sind handlungsunfähig.

Wie kommen wir aus einem solchen Zustand heraus?

Offenes, zugewandtes Zuhören hilft uns, dass wir uns auf uns selbst einstimmen, und die verschiedenen inneren „Stimmen“ können in Einklang kommen. Das schafft Klarheit und eine innere Ausrichtung.

Unsere innewohnende Kraft und Intelligenz, stehen uns dann gebündelt, in ihrer Fülle zur Verfügung. So können wir stimmige Entscheidungen treffen und uns mit unserer Kraft verbinden. Und auch mehr Sinn und Sinnhaftigkeit im Leben erleben, wonach wir uns alle sehnen.



Was Sie/dich im Workshop erwartet:

- Kurze Achtsamkeitsübungen, die helfen im Hier & Jetzt zu landen
- Übungen zum Erlernen von offenem, bewertungsfreiem und zugewandtem Zuzuhören
- Erleben, wie es sich anfühlt, wenn einem jemand mit voller Aufmerksamkeit, ohne Unterbrechung, ohne Urteile und ohne Ratschläge zuhört
- Ein sicherer Raum, die eigenen Erfahrungen für sich zu reflektieren und sie ggf. mit der Gruppe zu teilen
- Input zu den Themen Resonanz durch Zuhören, Dilemma auflösen, Einklang ermöglichen, stimmige Entscheidungen treffen



Am Freitag, den 10. Oktober 2025, 16:00-20:00

Im Großen Gemeinschaftsraum der WagnisART, Fritz-Winter-Str. 12, 80807 München

Max. 12 Teilnehmer*innen

Kosten: nach eigenem Ermessen (Richtwert: 20-60€)

Anmeldung: andrea.mueller@posteo.de

Weitere Infos unter: <https://beziehungsorientierte-beratung.de/WORKSHOPS/>