

MASTERCLASS

NO MORE DRAMA, BABY

Gesunde Beziehungen führen - No more toxic relationships



Du möchtest 2024 keine ungesunde Beziehung mehr führen?

Kommt dir das bekannt vor?

Deine Beziehung fühlt sich an wie eine Zerreißprobe? »Das ist allein Deine Schuld.«, »Du bist doch lächerlich«. Sätze wie diese kommen Dir bekannt vor?

- Schuldzuweisungen und Entwertungen sind typische Anzeichen von toxischem Verhalten.
- Sie tun nicht nur weh, sondern nehmen Dir auch Deine Selbstachtung. Übrig bleibt das Gefühl etwas tun zu müssen, um geliebt zu werden.
- In meinem Gruppencoaching Kurs erfährst Du, wie toxische Beziehungen entstehen und erkennst Deine eigenen Anteile und Beziehungsbedürfnisse.

Finde wieder Glück und Erfüllung in Deinen Beziehungen.

WAS?

**GRUPPENCOACHING
12 WOCHEN**

FÜR GESUNDE UND
GLÜCKLICHE BEZIEHUNGEN

START: 01.05.2024 UM
19.30 UHR - 90 MIN JEDEN
MITTWOCH 19.30 UHR - 90
MINUTEN

PER ZOOM

PLUS EINE EXTRA STUNDE
EINZELCOACHING MIT MIR

Preis

Im Original PDF
enthalten

Welche Themen?

Hast du den Verdacht, dass dein/deine PartnerIn narzisstisch ist?

Googlest du “toxische Beziehung” oder ähnliche Themen und versuchst dich zu informieren?

Die Trennung steht an oder wurde vollzogen und du verstehst überhaupt nicht, was passiert ist und WARUM?

Du hast ziemlich viele Fragen im Kopf und verstehst die Dynamik deiner Beziehung nicht wirklich? Merkst aber, dass etwas nicht stimmt und du nicht glücklich bist? Immer kommst du zu kurz und wirst nicht gesehen oder gehört?

Besteht deine Beziehung vielleicht aus ständigem On/Off, oder du fühlst dich emotional abhängig von der anderen Seite und deren Emotionen?

Die Gunst und der Verlauf der Beziehung hängt von dir und deinem Verhalten ab?

Das Beziehungsmuster kommt dir irgendwie bekannt vor?

WICHTIG: Deine Stimmung ist abhängig davon, wie deine Beziehung läuft und wieviel Aufmerksamkeit/Zuwendung du bekommst?

Es fühlt sich alles aber immer nur nach “Krümeln” an, die dir hingeworfen werden?

Du hast diese unsichere, dramatische Auf und Ab Beziehung satt?

Dann bist du bei dieser Masterclass genau richtig.

EXTRAS

Specials:

Workbook

Gastbeitrag

Readinglist mit meinen Top Empfehlungen

Übungen zur Regulierung deines

Nervensystems

PLUS: Eine Einzelcoaching Sitzung mit mir, wo du alle individuellen Fragen und Themen einbringen kannst (im Wert von 300 Euro)

Dein Learning und Benefits

Inhaltlich lernst du alles über die Dynamik und Beschaffenheit von toxischen Beziehungen.

Welche Kennzeichen gibt es, Red Flags in Beziehungen, Was kannst du tun und welche Auswirkungen gibt es?

Thema Co - Abhängigkeit und emotionale Sicherheit

Deine eigenen Verhaltensmuster- Gedanken und Glaubenssätze identifizieren

Was kannst du tun und verändern?

Neue Lösungswege und Strategien entwickeln

Eigene Bindungs- und Beziehungsmuster erkennen Ursache und Wirkung von toxischen Beziehungen

Selbstwert und eigene Wahrnehmung stärken

Realitätscheck -Was für eine Beziehung möchtest du führen? Was braucht es dafür?

Trennung bei Toxischen Beziehungen - anderer Verlauf - andere Spielregeln



Anmeldung

Es ist immer sinnvoll, sich vorher ausreichend zu informieren, wenn man einen Kurs oder ein Coaching besucht. Gerne stehe ich dir im Vorfeld für ein kurzes Kennenlernen oder zur Beantwortung all deiner Fragen zur Verfügung.

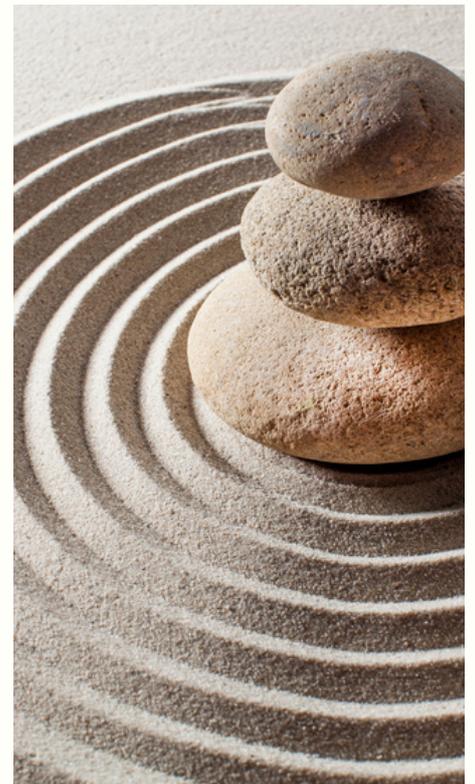
Schicke mir gerne eine Email mit Terminvorschlägen und dann sprechen wir uns, bevor du teilnimmst und die Entscheidung triffst.



Wenn eine Beziehung
Dir mehr Kraft kostet,
als sie Dir gibt, dann ist
dies ungesund!

Stell Dir vor...

- Du spürst eine unbeschreiblich große Erleichterung! Du weißt endlich, ob du dich in einer toxischen Beziehung befindest und was diese wirklich ausmacht
- Da du nun die Kennzeichen kennst, kannst du deine Beziehung richtig einordnen und ihr entsprechend begegnen, dich schützen und verändern
- Dir erscheint zum ersten Mal alles logisch und die fehlenden Erklärungen und Fragen in deinem Kopf ergänzen sich wie bei einem vollständigen Puzzle
- Du verstehst endlich, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst und was du dagegen tun kannst
- Du fühlst dich sicherer, mutiger und stärker, da du dir ein kompaktes Wissen angeeignet hast und dich selbst besser kennst
- Du hast dir neue Lösungswege und Strategien erarbeitet und kannst mit den Herausforderungen der Beziehung besser umgehen
- Du kennst nun deine eigenen Beziehungsmuster und verstehst dich selbst besser
- Du spürst, dass du nicht Schuld daran bist wie es läuft
- Du kannst endlich durchatmen und die Zügel für eine glückliche Beziehung in die Hand nehmen



ANMELDUNG

Yes, ich bin dabei!

Schreibe mir eine kurze Email unter info@christinesteinleitner.de und du erhältst die Rechnung und alles weitere folgt per Email

Ziele der Masterclass

Du bekommst Klarheit

Verstehe destruktive und toxische Beziehungsmuster
und Deine Anteile an ihnen

Deine Beziehung gewinnt an Stabilität

Finde heraus, wie Du eine erfüllende Beziehung führst

Wenn Du merkst, Du kannst das nicht mehr,
findest Du Wege Dich zu trennen

Lerne, wie Du eine toxische Beziehung beendest

Du fühlst Dich kraftvoll und selbstbewusst

Stärke Deine Unabhängigkeit und gewinne an Autonomie

Schütze Dich vor erneuten Verletzungen

Entwickle eine neue Haltung und baue einen Selbstwert auf

Yes, ich bin dabei!

ANMELDUNG

Schreibe mir eine kurze
Email unter
info@christinesteinleitner.de
und du erhältst
die Rechnung und alles
weitere folgt per Email

In toxischen Beziehungen gibt es ein Ungleichgewicht: Dein Partner will etwas von dir, braucht dich, um eigene Mängel auszugleichen.

Er/Sie benutzt dich auf deine Kosten, manipuliert dich. Obwohl es kaum zu glauben ist, ist eine solche Anziehungskraft, die aus Entbehrung und Mangel und unerfüllten Bedürfnissen besteht, ungeheuer schwierig zu durchbrechen.

Manchmal wird es zu einer Lebensaufgabe. Zu verwoben und verstrickt sind solche Partnerschaften oft, ein einfaches Weggehen ist meist nicht möglich. Denn es gibt unerklärliche innere Fesseln, die dir das Bleiben leichter erscheinen lassen als das Gehen. Das ist eine Form von Abhängigkeit – aber sie lässt sich durchbrechen.

Vielleicht erkennst du in deiner Partnerschaft diese toxische Anziehungskraft, vielleicht bist du gerade dabei, dich zu trennen. Dann solltest dir die folgenden 3 Fragen stellen und beantworten:

1. WILLST DU DICH WIRKLICH UND NACHHALTIG TRENNEN?

Wenn du diesen Entschluss gefasst hast, ist das schon der halbe Weg. Denn es geht um dein Wohlergehen, deinen Selbstwert, deine gesunde Selbstliebe: du musst eine toxische Beziehung nicht ertragen, auch du hast ein Recht auf eine Partnerschaft in Würde.

2. WELCHE VERHALTENSMUSTER HAST DU, DASS DU FÜR MANIPULATION UND ENTBEHRUNGEN EMPFÄNGLICH BIST?

Diese Frage ist der Schlüssel zu deiner Situation und wird dir bei deiner Partnerwahl in der Zukunft helfen. Es ist eine große und weitreichende Frage, sie erfordert ehrliche Selbstreflexion und ist oft allein gar nicht zu bewältigen.

3. WIE KANNST DU DICH ENDGÜLTIG INNERLICH LÖSEN?

Mit der Trennung, dem äußerlichen Weggehen, ist es häufig nicht getan. Die inneren Bindungen aus einer toxischen Beziehung bleiben viel länger bestehen und müssen behutsam gelöst werden. Das erfordert viel Kraft, Energie und Mut. Zu deinem Wohl und Wohlergehen.

Und wenn du mittendrin steckst in einer toxischen Beziehung und manchmal nicht vor und zurück weißt, glaube fest daran: Du hast die Wahl. Also wähle.

ANMELDUNG

Schreibe mir eine kurze Email unter info@christinesteinleitner.de und du erhältst die Rechnung und alles weitere folgt per Email



CHECKLISTE

für die Teilnahme

DIESER KURS IST FÜR DICH RICHTIG WENN DU:

- narzisstische Mechanismen besser verstehen möchtest.
- ... Dich aus toxischen Beziehungsmustern befreien willst.
- ... wieder zu Dir selbst zurückfinden willst.

DIESER KURS IST FÜR DICH RICHTIG

- Verstehe die Dynamik von toxischen Beziehungen
- Dieser Kurs ist der Richtige für Dich, wenn Du...
- ... in Deiner Beziehung schlecht behandelt wirst, ganz gleich wie sehr Du Dich bemühst.

AUSSERDEM IST ER AUCH ETWAS FÜR DICH,

- ...wenn Du die toxische Beziehung beenden und Dich trennen willst
- ...wenn Du Deinen narzisstischen Partner oder Chef/Chefin verstehen und mit ihm/ihr leben und oder arbeiten möchtest
- ...wenn Du Dich vor dem Leid in Deiner narzisstischen Beziehung schützen möchtest
- ...wenn Du Dein Selbstwertgefühl stärken und Selbstvertrauen gewinnen willst

WIE MELDEST DU DICH AN?

PDF erhalten
Email schreiben, dass du Interesse hast
gerne auch einen persönlichen Termin vorher ausmachen, wenn es noch Fragen gibt

Rechnung folgt per Email

Du überweist den Betrag

Kurs startet am 01.05.2024

“ DONT BLAME A CLOWN FOR ACTING LIKE THIS, ASK YOU, WHY ARE YOU GOING TO THE CIRCUS? ”