

## „Heute für MICH da sein“ – Selbstfürsorge-Tagesseminar

Der Wunsch, inspiriert und gelassen zu sein sowie Lebensfreude zu spüren, ist tief in uns verankert. In unserer täglichen Kommunikation möchten wir Patient:innen, Klient:innen, Kolleg:innen, Partner:innen und auch unseren Kindern authentisch und einfühlsam begegnen. Doch ständige Anforderungen und Überbeanspruchung machen es nicht immer leicht, empathisch zu bleiben. Umso wichtiger ist es, uns selbst die gleiche Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken, die wir anderen geben.

Dieses Training widmet sich ganz unseren eigenen Bedürfnissen und bezieht den Körper als unser wertvollstes Instrument zur Wahrnehmung mit ein. Wir lernen unter anderem, Perfektionismus loszulassen und die Sprache unseres „inneren Kritikers“ hilfreich umzuformulieren. Am Ende des Seminartages wissen wir klarer, welche Bereiche unseres Lebens mehr Aufmerksamkeit verdienen und welche Strategien uns darin unterstützen können.

Mit einem Mix aus praktischen Übungen, Anleitungen aus der Gewaltfreien Kommunikation, stärkenden Elementen aus dem Focusing und Austausch in einem wertschätzenden Rahmen nähern wir uns Schritt für Schritt dem Ziel, echte Lebensfreude zu spüren. Selbstoptimierung im Sinne von „besser funktionieren“ steht dabei ausdrücklich **nicht** im Mittelpunkt – vielmehr geht es darum, sich selbst bewusst wahrzunehmen und liebevoll anzunehmen.

### Seminarleitung:

Mag. Peter Pressnitz  
System. Sozial – und Bildungsmanager (Univ.Graz),  
Trainer Gewaltfreie Kommunikation  
Zertifizierter Trainer „The International Focusing Institute“ in New York

### Kontakt:

[mailto: peter.pressnitz@gmail.com](mailto:peter.pressnitz@gmail.com) /+43 6991 4700052

