



ÜBUNGSABENDE IM 1. HALBJAHR 2022

Alle Übungsabende finden an einem **Montag von 19 – 21 Uhr auf Zoom** statt.

Link ist immer der Gleiche: <https://zoom.us/j/3645464462>

JÄNNER	MO, 10.01.2022	Die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und ihre Wirkung
	MO, 24.01.2022	Wie du Beobachtungen von Bewertungen trennst und dein Leben dadurch entspannst.
FEBRUAR	MO, 07.02.2022	Erkenne deine ärgertreibenden Pseudo-Gefühle. Benenne deine wahren Gefühle und verstehe, worum es dir wirklich geht!
	MO, 21.02.2022	So kommst du auf Bedürfnisse – lerne unterschiedliche Wege kennen!
MÄRZ	MO, 07.03.2022	Erkenne deinen „frommen Wünsche“ und wandle sie in erfolgversprechende Bitten um.
	MO, 21.03.2022	Wie du Störungen, Kritik und auch heikle Themen ansprechen kannst.
APRIL	MO, 04.04.2022	Die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und ihre Wirkung
	MO, 18.04.2022	Wie du Beobachtungen von Bewertungen trennst und dein Leben dadurch entspannst.
MAI	MO, 02.05.2022	Erkenne deine ärgertreibenden Pseudo-Gefühle. Benenne deine wahren Gefühle und verstehe, worum es dir wirklich geht!
	MO, 16.05.2022	So kommst du auf Bedürfnisse – lerne unterschiedliche Wege kennen!
	MO, 30.05.2022	Erkenne deinen „frommen Wünsche“ und wandle sie in erfolgversprechende Bitten um.
JUNI	MO, 13.06.2022	Wie du Störungen, Kritik und auch heikle Themen ansprechen kannst.
JUNI	MO, 27.06.2022	Die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und ihre Wirkung