



ALLE ÜBUNGSABENDE 1. Halbjahr 2023

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, 09.01.2023	Wie du Beobachtungen von Bewertungen trennst und dein Leben dadurch entspannst.
	MO, 23.01.2023	Erkenne deine ärgertreibenden Pseudo-Gefühle. Benenne deine wahren Gefühle und verstehe, worum es dir wirklich geht!
FEBRUAR	MO, 06.02.2023	So kommst du auf Bedürfnisse – lerne 4 Wege kennen!
	MO, 20.02.2023	Erkenne deinen „frommen Wünsche“ und wandle sie in erfolgversprechende Bitten um.
MÄRZ	MO, 06.03.2023	Wie du Störungen, Kritik und auch heikle Themen ansprechen kannst.
	MO, 20.03.2023	Die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und ihre Wirkung
APRIL	MO, 03.04.2023	Wie du Beobachtungen von Bewertungen trennst und dein Leben dadurch entspannst.
	MO, 17.04.2023	Erkenne deine ärgertreibenden Pseudo-Gefühle. Benenne deine wahren Gefühle und verstehe, worum es dir wirklich geht!
MAI	MO, 01.05.2023	So kommst du auf Bedürfnisse – lerne 4 Wege kennen!
	MO, 15.05.2023	Erkenne deinen „frommen Wünsche“ und wandle sie in erfolgversprechende Bitten um.
	MO, 29.05.2023	Wie du Störungen, Kritik und auch heikle Themen ansprechen kannst.
JUNI	MO, 12.06.2023	Die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und ihre Wirkung
	MO, 26.06.2023	Wie du Beobachtungen von Bewertungen trennst und dein Leben dadurch entspannst.