

## Impulsvortrag

### „Wie die Liebe den Alltag überleben kann“ Gesunde Beziehungen & Partnerschaft

Probleme in der Partnerschaft sind eine der größten Stressfaktoren der heutigen Zeit.

Woher kommt das?

Die meisten von uns haben als Kind nichts darüber gelernt, wie wir gesunde Beziehungen führen können. Wir haben uns orientiert an Modellen und Vorbildern wie Elternhaus, Familie, Freundeskreis oder Gesellschaft.

Aber was heißt es, eine „gesunde Beziehung“ zu führen?

Brauchen wir ein neues Verständnis von Partnerschaft, Familie und Liebe?

Dieser Vortrag gibt Orientierung, neue Impulse und Sichtweisen auf dieses Thema.

Im Fokus des Vortrages stehen folgende Themen:

- Die Kunst, gesunde Beziehungen zu führen
- Was heißt eigentlich Liebe?
- Gehen oder Bleiben – was ist der größere Akt der Liebe?
- Weg von dir heißt hin zu mir
- Erwachsener Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen
- Streit und Versöhnung
- Der Unterschied zwischen Verzeihen und Vergeben

Außerdem gibt es genügend Zeit für Fragen



**Referentin:** Ingrid Adamea Scherle, Bad Mitterndorf

Training & Beratung

Gesundheitspraktikerin & ResilienzCoach.

Traumasensible Bewusstseinsarbeit und Burnout-Prävention.

Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen.

Trainings und Vorträge in Deutschland und Österreich.

[www.ingridscherle.com](http://www.ingridscherle.com)