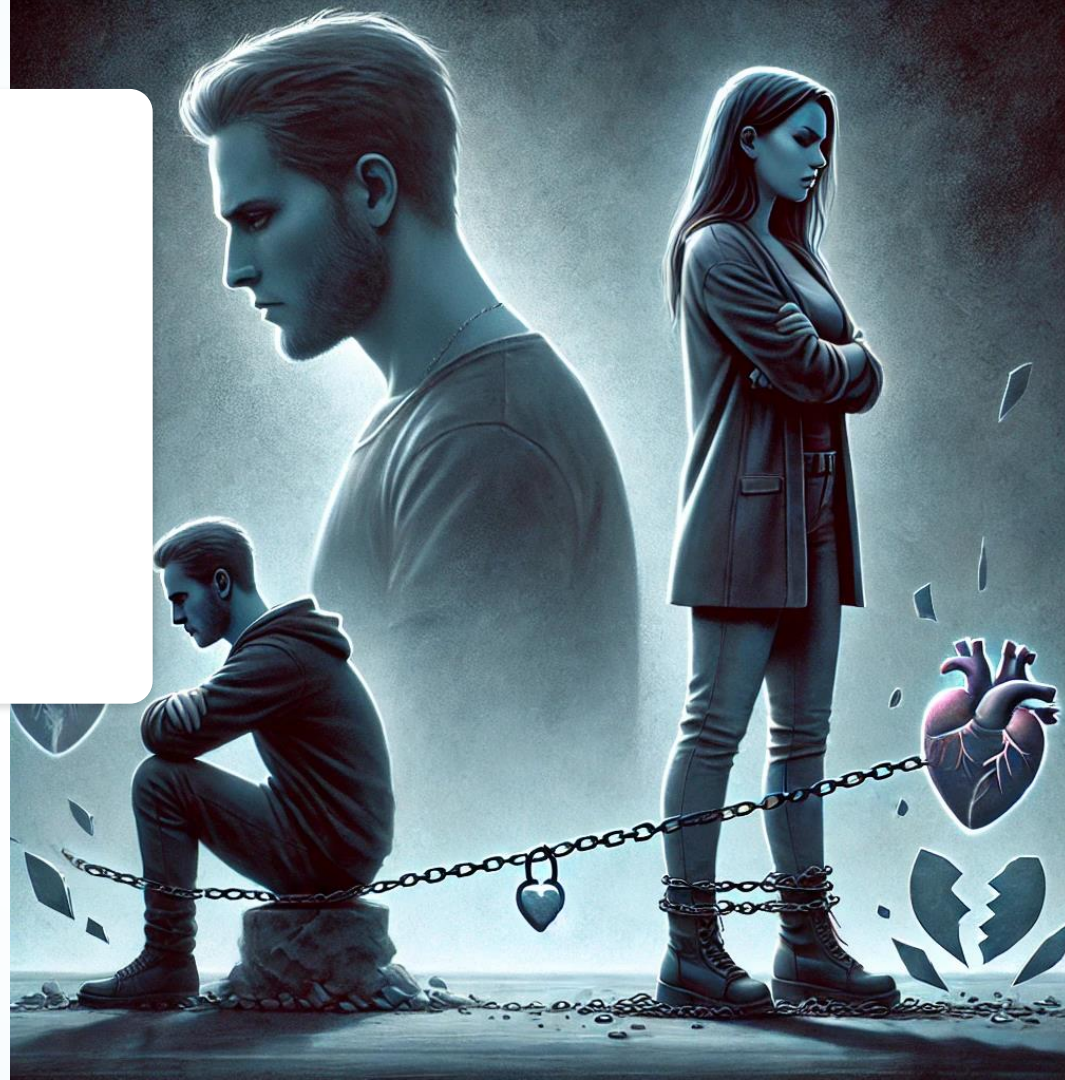


Herzlich willkommen zum Gruppencoaching Toxische Beziehungen von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Toxische Beziehungen Gruppencoaching

Monika Stepan



Powered by voiio

Agenda.

1. Kennenlernen
2. Einstiegsfragen
3. Fragen zur Selbsteinschätzung und Reflexion
4. Zusammenfassung
5. Feedback-Runde



Herzlich willkommen.

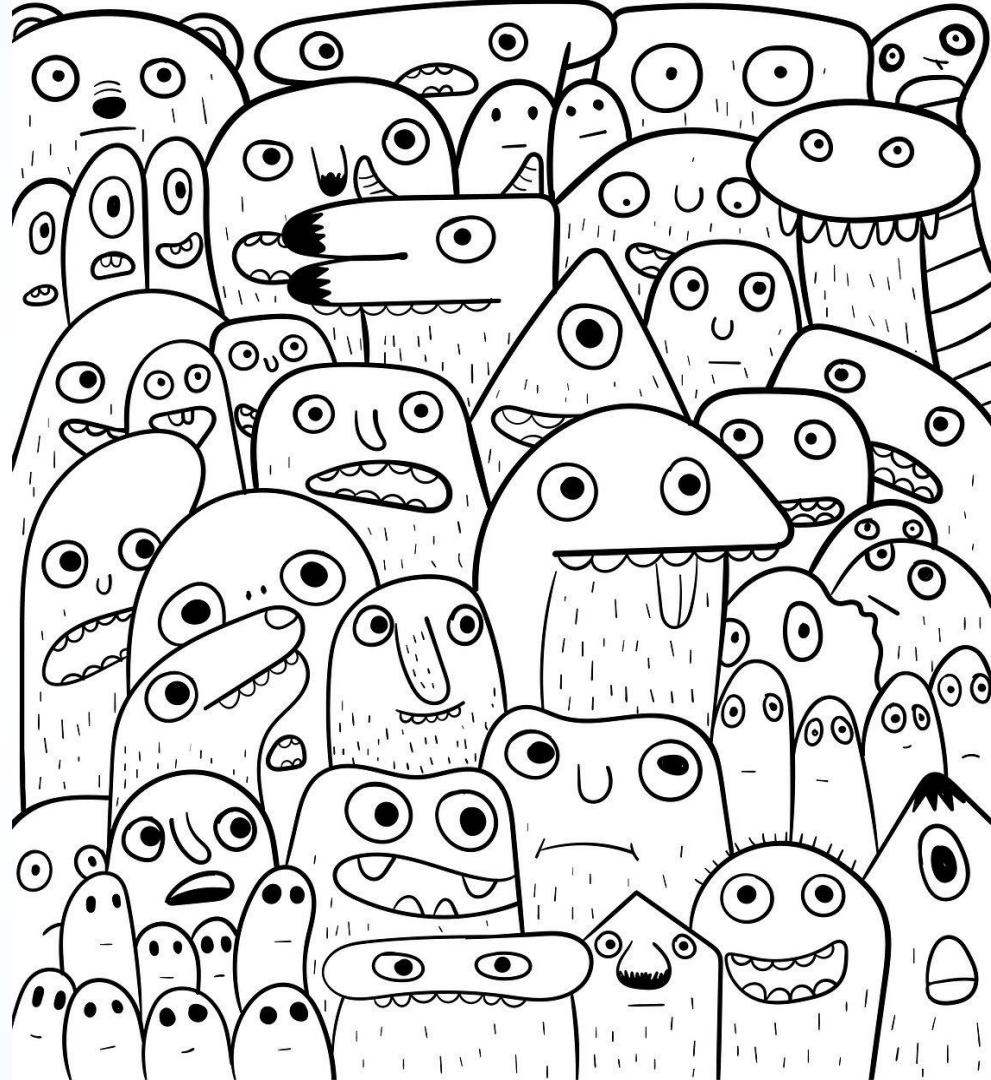
Monika Stepan

- 43 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Therapeutin / -Coach & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



1. Kurze Kennenlernrunde.

- Was hat mich bewogen, heute teilzunehmen?
- Was wünsche ich mir von dieser Gesprächsrunde?
- Welches Thema beschäftigt mich aktuell besonders, und wie könnte mir diese Runde dabei helfen?



2. Einstiegsfragen.

Ihre individuellen Perspektiven helfen der Gruppe, einen gemeinsamen Rahmen für das Thema zu schaffen.

- Was verstehe ich unter einer toxischen Beziehung?
- Welche Verhaltensweisen und Dynamiken kennzeichnen eine toxische Beziehung?
- Wie würde ich Narzissmus definieren?
- Wann und wie habe ich realisiert, dass ich mich möglicherweise in einer toxischen Beziehung befinde?
- Wie hat sich meine toxische Beziehungen auf mein Selbstwertgefühl ausgewirkt?

3. Fragen zur Selbsteinschätzung und Reflexion.

Das Teilen der persönlichen Erfahrungen hilft der Gruppe, sich gegenseitig zu unterstützen und zu erkennen, dass Sie mit ihren Herausforderungen und Gefühlen nicht allein sind.

- Welche meiner Verhaltens- und Denkmuster führen dazu, dass ich z. B. keine Grenzen setzen kann?
- Welchen Vorteil habe ich, wenn ich meine toxische Beziehung nicht beende?
- Welche Strategien haben mir geholfen, meine Beziehung zu verarbeiten?
- Was würde ich rückblickend verändern und anders machen?

4. Zusammenfassung: Toxische Beziehungen.

Am Ende des Gruppencoachings werden die wichtigsten Aussagen der Gruppe zusammengefasst, um die zentralen Erkenntnisse zu verdeutlichen, den Lernprozess zu festigen und klare Handlungsimpulse für den Alltag mitzugeben.

- Stichpunkt 1
- Stichpunkt 2
- Stichpunkt 3

5. Feedback-Runde.

- Meine wichtigsten Erkenntnisse und/oder wertvollsten Impulse aus dieser Sitzung sind...
- Nach dem heutigen Gruppencoaching fühle ich mich...
- Für künftige Gruppencoachings wünsche ich mir...

Hat das Gruppencoaching Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voiiio vorbei. Hier werden demnächst weitere Termine angeboten.

Auf voiiio biete ich ab 2025 auch noch weitere interessante Gruppencoachings und/oder Livecasts zum Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung an.

Toxische Beziehungen — voiiio Wissen

In dieser interaktiven Gesprächsrunde tauchen wir tief in das Thema toxische Beziehungen ein. Gemeinsam erkunden wir, wie solche Beziehungen unser Leben beeinflussen können und diskutieren Strategien, um aus destruktiven Mustern auszubrechen. Erlernen Sie, wie Sie gesunde Grenzen setzen und sich emotional erholen können. Dieses offene Forum bietet Raum für Austausch, Fragen und das Teilen von persönlichen Erfahrungen, um Unterstützung auf dem Weg zu gesünderen Beziehungsmustern zu finden.

Diese Gesprächsrunde ist aufbauend zu dem Vortrag "Die Narzissmusfalle: Wenn Partnerschaften toxisch werden", welchen Sie vorab in der Vortragsreihe **Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung** live oder als Aufzeichnung buchen können.

Mi, 2. Okt



19:00 – 20:00

Gesprächsrunde mit **Monika Stepan**

Buchen

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!