

# Einführung in die Liebevolle Zwiesprache®

## Durch Selbstregulation zur Selbstwirksamkeit

Glück, Freude, Lebendigkeit – angenehme Gefühle heissen wir willkommen, unangenehme schieben wir gerne von uns weg. Wir sind Meister im Kompensieren solcher Gefühle, doch sie kommen immer wieder, bis wir sie uns endlich anschauen. Mit der «Liebevollen Zwiesprache®» können wir unseren emotionalen Schmerz behutsam lösen und so – ganz logotherapeutisch – immer wieder mit unserem heilen Wesenskern in Berührung kommen. Wir erleben uns dann selbstwirksam und als Gestalter unseres Lebens.

In diesem Einführungsseminar lernen wir die Wirkprinzipien der körperorientierten Gesprächs- und Traumatherapie „Liebevolle Zwiesprache®“ sowie deren theoretisches Fundament kennen, das sich am logotherapeutischen Menschenbild orientiert.

In praktischen Übungen kommen wir unserem Umgang mit unangenehmen Gefühlen auf die Spur. Wir erarbeiten uns ein Instrument, das uns im Alltag gut mit unangenehmen Emotionen umgehen lässt.



**Kursleitung**

**Mirjam Christen**  
Logoth. Beraterin NDS HF  
Therapeutin Liebevolle Zwiesprache®

### **Ziele:**

Die Teilnehmenden wissen, wie sie unangenehme Gefühle mit der Liebevollen Zwiesprache® regulieren und wie sie die Methode zur Entscheidungsfindung einsetzen können. Sie verfügen über das der Liebevollen Zwiesprache® zugrundeliegende theoretische Wissen.

### **Methoden:**

Einzel- und Gruppenarbeiten, körperorientierte Übungen und Meditation.

### **Voraussetzung:**

Die Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen.  
(Es braucht kein logotherapeutisches Vorwissen.)

### **Mitbringen:**

Schreibzeug, Decke, Yogamatte

<b>Datum</b>	27. Juni 2026, 9 – 16 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Peter Lerchenfeldstr. 3 9500 Wil
<b>Kosten</b>	CHF 250*/350
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:info@sgle.ch">info@sgle.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	1. Juni 2026

\* Mitglieder SGLE, ILE-Studierende