



# Newsletter

Ausgabe 15 | September 2011

Liebe leben Büro  
Filderstr. 50/1  
70771 Leinfelden-  
Echterdingen

Tel: 0711 / 75 42 448  
Mo - Fr, 11.00 - 13.00 Uhr  
Mo u. Mi, 15.00 - 18.00 Uhr  
Fax: 0711 / 75 42 449  
[info@liebeleben.de](mailto:info@liebeleben.de)  
[www.liebeleben.de](http://www.liebeleben.de)

## Themen in unserem Newsletter:

- [Aktuelle »Liebe leben« Termine auf einen Blick](#)
- [Wunschtraum Liebesbeziehung: Wie lasse ich mich ein und bleibe mir treu? »Liebe leben« Vorträge in Süddeutschland](#)
- [»Gewaltfreie Kommunikation« Seminar: "Ich höre was du wirklich sagst" mit Elvira Keller](#)
- [»Coaching Special« hinterläßt special Eindruck bei Margit Offermann-Walter](#)

Liebe Leserin, lieber Leser

"Another Day in Paradise" steht hier auf einer Postkarte an der Wand. Ich verbringe noch ein paar letzte sonnige Tage für diesen Sommer auf Mallorca.



Iris von Stosch

Seit unserer Generation glaubt sowieso keiner mehr, dass das Paradies in einem fernen Himmel wartet, wir wollen es "hier und jetzt". Und wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir ganz in uns selber sind, entspannt im Fluss des Lebens schwimmen, mit Menschen verbunden, die wir lieben und von denen wir uns geliebt fühlen, eins mit dem Leben und der Quelle in uns...

Unser Alltag kann so sein, zumindest immer wieder: ein "Experiment" in Liebe, Kommunikation, Herausforderungen und Chancen, in Vertrauen, Hingabe und Offenheit. Jeden Moment öffnen sich neue Möglichkeiten, uns zu erleben, Liebe zu leben und uns einzubringen in diese Welt. Manchmal müssen wir uns nur trauen, Neues auszuprobieren und Neues zu lernen.

Dazu möchten wir Euch einladen. Wir, Iris von Stosch, Elvira Keller und das ganze LL-Team haben ein Experimentierfeld für Euch: spannende Gedanken und Anregungen in den Vorträgen, Quantensprünge in Liebe und Leichtigkeit in den Paarseminaren und ein neuer Weg für eine liebevolle Kommunikation, den Ihr in der GfK lernen könnt.

Dann ist das "Paradies" schon jetzt überall (nicht nur auf Mallorca ;-)).

Herzlichst,  
Iris von Stosch

## aktuelle termine

### Aktuelle Liebe leben Termine im Überblick



#### September

- 30.09.-03.10. ["Der Liebe treu sein" - Paarseminar: Kißlegg/Allgäu](#)  
30.09.-02.10. [Mann sein - WoE, Allgäu](#)

#### Oktober

- 05.10. [Vortrag "Liebe leben", Stuttgart](#)  
07.-09.10. [GfK - WoE-Seminar, Murrhardt/Raum Stuttgart](#)  
12.10. [Vortrag "Liebe leben", Heidelberg](#)  
14.-16.10. ["Wie die Partnerschaft gelingt", Murrhardt/Raum Stuttgart](#)  
18.10. [Treffpunkt Herz \(40+\), Stuttgart](#)  
20.10. [Treffpunkt Herz \(40+\), München](#)  
20.10. [Vortrag "Liebe leben", München](#)

#### November

- 18.-20.11 ["Lust auf Liebe?", Liebe und Sexualität, Kißlegg/Allgäu](#)

## vorträge in süddeutschland

### Impulse für Liebe, Partnerschaft und Intimität im Alltag

Neue Vorträge im Oktober mit Iris von Stosch!

Die einfachste Gelegenheit, unsere Arbeit und ein paar grundlegende Ideen von „Liebe leben“ kennen zu lernen, sind die Vorträge von Iris. Du kannst kommen, um Dir neue Impulse zu holen, um den Kontakt mit Liebeleben zu halten, um den neuesten Entwicklungsstand mitzubekommen.

#### ....es geht um den Traum von einer erfüllenden Liebesbeziehung

An diesen Abenden geht es immer um die faszinierende und spannende Energie zwischen Mann und Frau, um den größeren Kontext der Liebe und den Traum von einer erfüllenden Liebesbeziehung. Ob wir gerade Single sind oder in einer Beziehung leben, es geht um mehr Bewusstheit und mehr Wissen über die Liebe, mehr Verständnis füreinander und für unsere Aufgaben, Herausforderungen und Wachstumschancen im Mann- und Frau-Sein. Es bewegt uns alle.

*Es ist z.B. schon vielen aufgefallen, dass sie immer wieder an denselben „Typ“ geraten*



Iris von Stosch

Ein paar Gedanken aus den Vorträgen sind:

Welche Partner suchen wir uns? Wie bewusst wissen wir, nach welchen Werten wir wählen? Es ist z.B. schon vielen aufgefallen, dass sie immer wieder an denselben „Typ“ geraten. Weiß ich, was ich wirklich will?

Und wenn wir gewählt haben, was gilt es anzunehmen und worin können wir wachsen? Geschieht Wachstum in erster Linie durch Herausforderungen oder auch durch Liebe? Und wie geschieht das? Und müssen wir uns dann nicht auch fragen: Sehen wir in unserem Partner nur die Persönlichkeit oder begegnen wir auch seiner/ihrer Seele?

**Das alte Thema „Männer müssen zuhören lernen“ ist nur die halbe Wahrheit**

Wir hören immer wie schwierig der stressige Alltag ist, wie Streits und Vorwürfe zermürben, wie Liebe langsam verschwindet.

Woran scheitert die Paar-Kommunikation zwischen Mann und Frau so oft?

Das alte Thema „Männer müssen zuhören lernen“ ist nur die halbe Wahrheit. Wie können Männer präsent sein, zuhören und interessiert bleiben und dabei wahrnehmen, was ihre eigene innere Stimme, ihre eigene Intelligenz dazu sagt (ohne Rückzug Rechtfertigung, Abwertung, Sarkasmus und ohne sich anzupassen und es ihr „recht zu machen“).

**... und was ist dieser Aspekt der „Furie“ in Frauen?**

Die andere Hälfte der Kommunikation sind die Frauen und ihre Aufgabe „unemotionaler“ zu kommunizieren. Was heißt das und was ist dieser Aspekt der „Furie“ in Frauen? Wie gehen wir besser um mit Vorwürfen und Forderungen, damit wir das bekommen, was wir wirklich brauchen?

(Bei einigen Paaren und in einzelnen Situationen sind die Rollen übrigens andersherum verteilt. Wir kennen auch sehr vorwurfsvolle Männer und abblockende Frauen).

**Wie lasse ich mich ein.... und bleibe doch bei mir?**

So scheint eine der Grundfragen (nicht erst in Beziehungen) zu sein: Wie lasse ich mich ein, lasse mich sogar „beeinflussen“ und bleibe doch bei mir, meiner Wahrheit treu?

Und weiter: wem oder was bin ich treu? Was ist der größere Kontext in meinem Leben, worauf bin ich ausgerichtet. Mir scheint, eine bewusste Ausrichtung ist etwas, das den meisten Menschen - auch gerade in ihren Beziehungen - fehlt.

**...wundert es uns, wenn wir uns nicht wirklich ganz öffnen können, z. B. in der Sexualität?**

Stattdessen erschaffen wir immer wieder dieselben Dramen, Enttäuschungen und Emotionen wie "Ich fühle mich nicht geliebt und nicht verstanden". Wenn wir uns dann ein wenig traurig und frustriert fühlen, ein bisschen reservierter sind und uns ein etwas weniger gutes Bild von unserem Partner machen (weil wir ihm die Schuld geben), wundert es uns, wenn wir uns nicht wirklich ganz öffnen können, zum Beispiel in der Sexualität?

Aber das ist ein weiteres Thema in unseren Vorträgen.

**Fühlt Euch herzlich eingeladen zu diesen spannenden Abenden!!!**

[www.liebeleben.de/vortrag\\_liebe\\_leben.htm](http://www.liebeleben.de/vortrag_liebe_leben.htm)



**neues seminar**

**»Gewaltfreie Kommunikation« Seminar bei Liebe leben**

"Ich höre was Du wirklich sagst" Wertschätzung im Dialog - Der Weg zur Verständigung mit Elvira Keller vom 7.-9. Oktober, in Murrhardt bei Stuttgart

**Elvira Keller:**

*„An alle Interessierten dieses GfK-Seminars, ich freue mich sehr auf ein schönes Wochenend-Seminar mit Euch! Gerne möchte ich Euch konkrete Erfahrungen und Kompetenzen vermitteln, wie Ihr in herausfordernden Situationen klar und deutlich Eure Anliegen zur Sprache bringen könnt, ohne negative Spannungen zu erzeugen. Wir werden eine Haltung und sprachliche Ausdrucksweise üben, die unsere Chancen auf liebevolle Beziehungen und Verständigung wachsen lässt. Herzliche Liebe leben Grüße“*



Elvira Keller

**Über Elvira Keller**

Unsere Dozentin Elvira Keller hat jahrelang zusammen mit ihrem Mann in "Liebe leben" Seminaren assistiert. Sie ist Mediatorin und Gestalttherapeutin und seit 1996 in eigener Praxis tätig. Für Elvira ist die GfK eine Möglichkeit noch genauer hinzuschauen wie man etwas sagt und was man sagt. Mit der GfK lernt man mehr und mehr eigenverantwortlich zu handeln, um das zu bitten was wir brauchen und uns klar zu werden, was wir freiwillig geben wollen. Elvira ist es ein Herzensanliegen, Männer und Frauen darin zu unterstützen, durch eine wertschätzende Haltung und klare Sprache mehr von dem zu bekommen, was sie wirklich brauchen“.

**Was versteht man unter "Gewaltfreier Kommunikation"**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GfK kann sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei der friedlichen Konflikt-Lösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht.

[www.liebeleben.de/seminar\\_gewaltfreie\\_kommunikation.htm](http://www.liebeleben.de/seminar_gewaltfreie_kommunikation.htm)

**erfahrungsbericht**

**Ein Bericht über die Seminarwoche »Coaching Ausbildung Special« mit Iris von Stosch und Thomas Hoefling**

Margit Offermann-Walter erzählt von dem was ihr an dieser Ausbildung besonders gut gefallen hat

Noch ganz inspiriert von diesem wunderschönen Platz auf Mallorca und dem Coaching Special mit Iris und Thomas Hoefling bin ich vor einer Woche wieder im Alltag gelandet.



Margit Offermann-Walter

Wie in allen Seminaren von Iris hat mich auch diesmal ihre liebevolle Haltung, ihr Hinschauen und Anleiten an einen tieferen Platz in mir/in uns wieder sehr mit mir in Berührung kommen lassen.

Ich habe gespürt, wie ich mich aus dieser Haltung heraus tief auf ihre Arbeit einlassen kann und bin neben neuen Impulsen für meine persönliche Entwicklung auch mit neuen Erkenntnissen und „Werkzeugen“ für meine Arbeit bereichert nach Hause gefahren.

Nachdem ich vor 2 Jahren schon in der Coaching-Ausbildung bei Iris meine Coaching-Kenntnisse sehr praxisorientiert erweitern und vertiefen konnte, haben die „Special-Tage“ in Cala Santanyi mit den Schwerpunkten „Enneagramm-Vertiefung“ und „Wertecoaching“ noch einmal einen bleibenden, tiefen Eindruck bei mir hinterlassen.

Die Arbeit mit dem Enneagramm, dem intensiven Kennenlernen und Arbeiten mit den 9 verschiedenen Typen sowohl theoretisch als auch besonders in der praktischen Auseinandersetzung mit Rollenspielen, beim Hineinversetzen in die verschiedenen Typen, war sehr spannend und hat gleichzeitig viel Spaß gemacht.

Mein Verständnis für die unterschiedlichen Haltungen von Menschen an die Grundfragen des Lebens und für ihre oftmals schwer verständlichen Herangehensweisen an die Themen und Probleme des Alltags ist mit diesem Wissen neu gewachsen. Dieses Wissen erleichtert mir in der Begleitung meiner Klientinnen den Einstieg in die Arbeit und unterstützt mich in der Wertschätzung der von mir manchmal schwer einzuordnenden Verhaltensweisen.

Aufbauend auf der Arbeit mit dem Enneagramm und der damit verbundenen Wertschätzung der verschiedenartigen Typen war das von Thomas Hoefling im Anschluss präsentierte Wertecoaching eine sinnvolle und vertiefende Ergänzung.

Auch Thomas hat mich durch seine sehr zugewandte, liebevolle Art und die sehr professionell dargestellten theoretischen Hintergründe sowie die praxisorientierten Methoden des Wertecoachings überzeugen können. Mit Hilfe seiner hervorragend vorbereiteten methodischen Unterlagen und seiner Begleitung konnten wir sowohl als Einzelne als auch in der Gruppe unsere eigenen Wertesysteme bzw. Glaubenssätze erforschen und hinterfragen. Am Beispiel eines in der Gruppe durchgeführten Einzelcoachings hatten wir Gelegenheit, eine Sitzung auf der Grundlage des „Wertecoachings“ zu erleben und uns für unsere eigene Arbeit zugänglich zu machen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn diese Kombination der Coachinausbildung von Iris und Thomas weiter ausgebaut werden würde.

Margit Offermann-Walter  
Dipl. Pädagogin

**Margit Offermann-Walter**  
Dipl. Pädagogin mit Schwerpunkt  
Erwachsenenbildung, NLP-Master,  
LL-Quantensprung Coaching-  
Ausbildung,  
Energetische Arbeit bei Ingrid Auer,  
Symbol- und Auflösungsarbeit nach  
Phyllis Kristal, verschiedene  
kinesiologische Methoden

[www.wendepunkte-aachen.de](http://www.wendepunkte-aachen.de)

---

## suche

### Facebook-SpezialistIn

Wir suchen noch weitere Unterstützung für die Betreuung unserer Facebook-Seite



Wer hat bereits ausreichend Erfahrung mit Facebook und Lust uns beim Aufbau und der Betreuung der Liebeleben-Seite ehrenamtlich zu unterstützen?  
Wichtig ist uns, dass du die Liebe leben Arbeit kennst und Freude daran hast zusammen mit einem kleinen Team unser Netzwerk zu erreichen und weiter aus zu bauen.  
Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich bitte unter [info@liebeleben.de](mailto:info@liebeleben.de)!  
Wir freuen uns von dir zu hören,  
das Liebeleben-Team

P.S. Wenn Du den Eindruck hast, Menschen in Deinem Umfeld könnte dieser Newsletter interessieren, leite ihn gerne weiter.