

## Klarer Kopf und offenes Herz

### Partnerschaft auf Augenhöhe von Anfang an

Datum: **25.09.2026 - 27.09.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Diana Sudha Engel**

Preis: **295,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Dieses Seminar widmet sich der so entscheidenden Phase des Kennenlernens und den ersten Monaten einer Beziehung: Du lernst, wie sich typische Fallstricke umgehen lassen, wie du passende Partner\*innen erkennen kannst, innere Klarheit gewinnst, wie du mit dir verbunden bleiben, für dich stimmige Entscheidungen treffen und dich in deinem eigenen Tempo wahrhaftig einlassen kannst.**

### Seminarbeschreibung

#### Wie gehe ich damit um, wenn mir (endlich) jemand gefällt?

Du wünschst dir eine liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe und fühlst dich grundsätzlich bereit dafür – und doch wird es schwierig, sobald es konkret wird: Entweder ist niemand in Sicht, der/die zu passen scheint oder dein inneres Gleichgewicht gerät ins Wanken, wenn jemand wirklich dein Interesse weckt. Das Kopfkino läuft, Gefühle fahren Achterbahn, vertraute Muster übernehmen das Steuer – und du spürst kaum noch, was du wirklich willst.

Die Kennenlernphase einer Beziehung ist geprägt von Intensität: Freude, Hoffnung und Lebendigkeit treffen auf Unsicherheit, Zweifel und alte Schutzmechanismen. Für viele Menschen ist diese Phase dementsprechend herausfordernd – nicht selten ist hier der Punkt, an dem Beziehungen scheitern oder gar nicht erst entstehen.

### **Für wen ist dieses Seminar geeignet?**

Du fühlst dich innerlich bereit und fragst dich, was dir in Bezug auf Partnerschaft eigentlich noch im Wege steht. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade verliebt bist oder nicht, ob du (Langzeit-)Single bist, mitten/aktuell in der Kennenlernphase oder verwirrt/zweifelnd in einer Beziehung – wenn du dir Klarheit, innere Sicherheit und Orientierung in deiner (jetzigen oder nächsten) Partnerschaft wünschst, ist dieses Seminar für dich.

### **Vielleicht kennst du das ...**

- Du wünschst dir echte Verbindung, Nähe – eine liebevolle, gesunde und dauerhafte Partnerschaft auf Augenhöhe. Gleichzeitig wirst du misstrauisch, kritisch oder ziehst dich zurück, sobald jemand Interesse zeigt.
- In dir entstehen Gefühle von Enge oder Druck, wenn es sich „ernst“ oder „passend“ anfühlt – als müsstest du jetzt alles richtig machen.
- Warum hat er/sie so kurz geantwortet? Warum meldet er/sie sich nicht? Und plötzlich bestimmt dein Handy deine Stimmung.
- Du passt dich an: Bedürfnisse, Tempo und Termine der anderen Person haben höchste Priorität – und erst später bemerkst du, dass du dich selbst dabei aus dem Blick verloren hast.
- Du wartest innerlich darauf, dass „etwas kippt“ – als wäre es nur eine Frage der Zeit, bis du enttäuscht wirst.
- Du möchtest dich öffnen – weißt aber nicht, wie viel „zu viel“ oder „zu wenig“ ist.

### **Gemeinsam schauen wir genau hin**

Welche Dynamiken wirken in der frühen Beziehungsphase in dir? Welche Gedanken, Überzeugungen oder unbewusste Reaktionen halten deine Muster am Leben? Was willst du wirklich und wie kann wahrhaftiges Sich-Einlassen für dich funktionieren?

Das Seminar verbindet Teachings, Austausch und Reflexion sowie abwechslungsreiche, gezielte Übungen, die individuell auf die Gruppenteilnehmer\*innen und deren Bedürfnisse abgestimmt sind. Dabei unterstützen Elemente aus der Traumaaarbeit, systemischen Aufstellungsarbeit und körperorientierten Ansätzen.

### **Was du aus diesem Seminar mitnehmen kannst**

- Innere Orientierung – einen inneren Kompass, der dir hilft, auch bei intensiven Gefühlen bei dir zu bleiben
- Verständnis deiner typischen Muster und Schutzstrategien in der Kennenlernphase
- Konkrete Orientierungshilfen, um passende Partner\*innen zu erkennen
- Praktische Tipps und Erfahrungswerte, um einer neuen Partnerschaft von Anfang an eine gute Basis zu geben und sie bewusst zu gestalten
- Die Fähigkeit, stimmige Entscheidungen zu treffen – bleiben oder gehen?
- Selbstwirksamkeit und Vertrauen in deinen eigenen Prozess
- Einen bewussten, achtsamen Umgang mit Nähe und Einlassen in deinem Tempo

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

## **Zum Kennenlernen**

### **Offener Abend und Seminarbeginn**

Fr., 25.09.2026, 20:30 Uhr, 30 €