

Gemeinsame Coachinggruppe Einsamkeit GCE
So überwinde ich endlich meine Einsamkeit!

Du hast vieles probiert um aus Deiner Einsamkeit herauszukommen? Hast Bücher gekauft oder im Internet gefunden welche 10 Erfolgstopps garantiert helfen? Und warst dann frustriert, das alles bei Dir nicht funktioniert? Hast Dir Vorwürfe gemacht und die Schuld bei Dir gesucht und gefunden? Nun, es lag sicher nicht an Dir, denn die dort vorgeschlagenen Strategien sind weitgehend unbrauchbar. Wenn Du Dein Ziel erreichen willst ist daher es sinnvoll, jetzt anders zu handeln. Verlasse die ausgetretenen Pfade und beginne neue Wege zu gehen.

Wie das geht?

Wir erforschen wie Du Einsamkeit erlebst, prüfen Deine bisherige Strategien, aus der Einsamkeit heraus zu kommen, auf ihre Wirksamkeit. Auf dieser Grundlage entwickeln wir neue Strategien, die wirklich helfen, vielfältige Wege aus der Einsamkeit zu finden und diese zu gehen. Die genauen Inhalte werden wir situativ nach den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden festlegen und bearbeiten. Gemeinsam mit mir Lösungen und Ziele entwickeln, dabei einmal im Mittelpunkt mit Deinem Anliegen stehen und einmal andere Menschen unterstützen: so gelingt unser **GCE**.

Für welche Menschen ist die **GCE** geeignet?

Für alle Menschen die sich in einem sicheren Rahmen kontinuierlich lösungs- und ressourcenorientiert weiterentwickeln wollen und sich in die Zusammenarbeit aktiv einbringen wollen.

Wie groß ist die Gruppe?

Um eine intensive Arbeit in einem angemessenen Rahmen sicherzustellen sind mindestens 3 und maximal 6 Menschen im **GCE**.

Wann und wie oft wird es stattfinden?

Ein Termin pro Monat mit einer Dauer von 4-6 Stunden pro Monat. Die **GCE** kann sowohl an einem Wochentag als auch am Wochenende stattfinden. Die Termine und Zeiten werden wir jeweils von Treffen zu Treffen gemeinsam festlegen. Du entscheidest Dich immer nur für den nächsten gemeinsamen Termin. Die Teilnahme kann von Dir jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos beendet werden.

Wie sind die Rahmenbedingungen?

Investition: Pro Termin 100 Euro. Das ist ein Richtwert, Du entscheidest jeweils was Du zahlen kannst. Beachte dazu auch meinen Hinweis auf meiner Website: <https://systargo.de/Termine/>

Wann beginnen wir und wo findet es statt?

Die nächste Weiterbildung beginnt im November 2025. Im paletti in der Muhliusstr., Kiel

Wie kann ich mich anmelden?

Formlos auf den bekannten Kommunikationswegen.

Und wenn ich noch Fragen habe?

Melde Dich telefonisch oder per Email bei mir.

systargo Wolfgang Hamm Christianistrasse 43 D-24113 Kiel	fon: +49 (0)175 5255007 Email: info@systargo.de Steuernummer: DE1928803150	Bankverbindung: GLS Bank IBAN DE02 4306 0967 2020 251501 BIC GENODEM1GLS
---	--	--