

SalutoGEHmeinsam

Empowermentgruppe für Intensivwahrnehmer:innen

Ge(h)meinsam einen salutogenetischen Blick auf die Intensivwahrnehmung lenken.

SalutoGEHmeinsam ist ein strukturiertes Empowermentangebot für Intensivwahrnehmer:innen. Im Fokus stehen konkrete Herausforderungen aus dem Alltag und der nächste Schritt: „**Was kann ich bis zum nächsten Treffen ausprobieren?**“

Nicht die Frage „**Was stimmt nicht mit mir?**“ steht im Mittelpunkt, sondern: „**Was stärkt mich im Alltag?**“

Jedes Treffen folgt einem klaren Ablauf. Wer eine persönliche Herausforderung einbringt, erhält keine Ratschläge, sondern Einblicke, wie andere mit ähnlichen Situationen umgehen. Aus den unterschiedlichen Erfahrungen entstehen neue Möglichkeiten, aus denen jede Person ihren eigenen nächsten Schritt wählt. Ziel ist nicht, über Schwierigkeiten zu sprechen, sondern den Alltag Schritt für Schritt bewusster und stimmiger zu gestalten.

Zwischen den Treffen begleiten sich jeweils zwei Teilnehmende in einem **SalutoGEHmeinsam-Tandem**. In ein bis zwei kurzen Telefonaten ermutigen sie sich, fragen nach, wie das Vorhaben gelingt, und unterstützen sich dabei, den gewählten Schritt im Alltag umzusetzen.

Was dich erwartet

- Ein klar strukturierter Empowermentprozess
- Konkrete Herausforderungen aus dem Alltag in den Mittelpunkt stellen
- Erfahrungen und alltagstaugliche Lösungswege aus der Gruppe kennenlernen
- Einen persönlichen Schritt für den kommenden Monat festlegen
- Gegenseitige Unterstützung zwischen den Treffen durch ein SalutoGEHmeinsam-Tandem

Besonderheit

SalutoGEHmeinsam ist keine Gesprächsgruppe und kein Coachingangebot. Im Mittelpunkt stehen Eigenverantwortung, gegenseitige Ermutigung und die konkrete Umsetzung im Alltag.

Jedes Treffen beginnt und endet – im Sinne der SalutoGEHnesis-Philosophie – mit einem angeleiteten Ritual zur Regulation des Nervensystems.

Format

- Online via Videokonferenz
- Letzter Montag im Monat · 19.00–20.30 Uhr
- Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
- Investition: Kostenfrei

Teilnahme

Den Zugangslink erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Bitte richte dir vor Beginn einen ruhigen und möglichst ungestörten Platz ein, damit du dich ganz auf die gemeinsame Zeit einlassen kannst.

Erster Termin

Montag, 31. August 2026 · 19.00–20.30 Uhr

Anmeldung

Via E-Mail: salutogehnesis@hin.ch