



challenge
love of

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

Selbsterfahrungsprozess

„Sex, Love and ... was Männer wirklich beschäftigt“

Ein Prozess jenseits von bekannten Männerbildern, frei von Schuld und Scham. Für Männer, die sich ehrlich, offen und verletzlich mit ihren Themen Sex, Love, Grenzen, Beziehungen, Männlichkeit, Angst, Selbstkonzepte, gesellschaftliche Vorgaben etc. auseinandersetzen wollen. Du bist hier richtig, wenn es Dein Wunsch ist, Dein authentisches Selbst zu stärken und Dein Bestes Selbst zu entwickeln.

... und worüber wir sprechen sollten!

Inhalte:

Landläufig wird von Männern behauptet, dass sie ...

- nicht reden würden ...
- nicht an persönlicher Entwicklung interessiert seien ...
- sie keine Gefühle hätten, abgeschnitten von diesen leben oder sie zumindest nicht zeigen würden ..
- nur an Sex, aber nicht am Menschen gegenüber interessiert wären, nur das eine wollen etc. etc.

Diese Zuschreibungen stimmen sicherlich für einige Männer!

Wenn Du aber der Meinung bist, dass diese Zuschreibungen für Dich nicht stimmen, dann ist diese Gruppe von echten / mutigen Männern genau richtig für Dich.

Es gibt Fragen im Leben eines Mannes, die von den wenigsten Männern gestellt werden und für die Mann kaum oder nur unzureichende Antworten erhält. Dieses Tabu werden wir in diesem Seminarzyklus auflösen! Mögliche Themen könnten sein: Sexualität, Identität, Selbstwert, Männerbilder, Umgang mit anderen Männern, Macht, etc. ... aber um es nochmals klarzustellen: die Themen, die wir besprechen werden, wählst Du & die Gruppe aus!

Ziel:

Das Ziel dieser Gruppe ist es, dass Du Deine Antworten auf Deine Fragen findest. Unterstützen werden Dich dabei theoretische **Inputs** aus der aktuellen Forschung bzw. dem alten taoistischen & tantrischen Wissen, der **persönlichen Reflexion** Deiner Geschichte und **Gesprächen mit anderen Männern**. Mein Job ist es, für einen Prozess zu sorgen, der hinsichtlich der Inhalte und dem Tempo auf Euch Männer abgestimmt ist, in dem Du Dich sicher und zugleich gefordert erleben kannst. Dieser Prozess wird jenseits von Bewertung, Schuld & Scham und fern von althergebrachten Männerbildern liegen – **ehrlich, authentisch und mutig**.

Feedback zum Selbsterfahrungsprozess

„Sex, Love and ... was Männer wirklich beschäftigt“

„Für mich war (ist) das Seminar sehr hilfreich, ich kann jetzt mit meiner Frau viel offener über das Thema Sexualität sprechen. Durch die Gespräche und den intensiven Austausch untereinander sind bei mir Männerfreundschaften entstanden, die ich in der Form und noch nicht hatte.“ (Josef, Juli 2024)



„Wenn ich für mich die letzten 10 Monate betrachte, bin ich sehr glücklich und zufrieden in dieser Gruppe mit dabei sein zu können. Von Anfang an entstand eine vertrauensvolle Atmosphäre, die wesentlich dazu beigetragen hat, dass sich alle 7 Männer möglichst öffnen und wohlfühlen. Schließlich war das Thema rund um Sex, Love und Beziehungsgehalte wahrlich kein einfaches. Umso erstaunlicher war es in welcher Form wir, geschickt und herzlich angeleitet vom lieben Stefan, uns gegenseitig unterstützten und bei der Weiterentwicklung geholfen haben. So entstand etwas Einzigartiges durch ganze Wochenendtermine sowie einzelne Abendtermine, dass kunstvoll von Stefan in der Dokumentation auch festgehalten wurde. Ich mag Sex, Love and und kann es wärmstens empfehlen für Männer, die bereit sind sich wirklich mit diesen Themen zu beschäftigen. Stefans Inhalte und seine Dokumentation sind einzigartig!“ (Thomas, Juli 2024)

„Am Seminar „Sex, love and ...“ schätze ich den Raum, mich mit anderen Männern in der Gruppe über Gefühle, Themen und speziell Verhaltensmuster von mir auf einer bewussten, selbtkritischen Ebene auszutauschen und zu reflektieren. Der Rahmen wird von Stefan mit viel Achtsamkeit gehalten. Das besondere an diesem Seminarprozess für mich ist, dass nicht nur die eigene Entwicklung im Vordergrund steht, sondern auch die Entwicklung meiner Paarbeziehung.

Danke lieber Stefan, dass du dein Wissen, deine Recherchen und deine jahrelange Forschungsarbeit zu Themen wie: Wie kann ich zu meinem "besten Selbst" finden?; Was kann ich als Mann zu einer erfüllenden Paarbeziehung beitragen?; Welche Prägungen stehen mir im Weg?; Was bedeutet Differenzierung?; und was sonst noch an Themen auftaucht mit uns teilst.

Super für jeden Mann, der sich Selbst besser kennen und verstehen lernen will um nachhaltig etwas zu verändern.“ (Alex, Juli 2024)

Eckdaten für den Selbsterfahrungsprozess „Sex, Love and ...“

Methoden:

Dialogrunden, Erlebnisorientierte Lernmethoden, Körperarbeit, Gruppendynamik, humanistisch-existenzielle Methoden, gegenseitiger Austausch, Meditation, Symbol- und Visionsarbeit

Zielgruppe / Gruppengröße:

Männer, die an Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung interessiert sind.

Der Seminarprozess ist für eine Gruppengröße von 8-12 Männern konzipiert.



Voraussetzung:

Offenheit, Mut und Wille zur Selbstreflexion

Ort:

Unsere Praxis in Linz am Tummelplatz 15 im dritten Stock

Bzw. wenn es Dir zeitlich nicht möglich ist, physisch anwesend zu sein,

werden wir Dich per Zoom dazuschalten, damit Du im Prozess dabei bleiben kannst

Die beiden Tage zum Abschluss im Frühjahr werden vielleicht outdoors stattfinden

Zeit:

Samstag 10. (10:00) bis Sonntag 11. Oktober 2026 (ca. 16:00)

Dienstag, 17. November 2026 17:00 - 21:00

Donnerstag 17. Dezember 2026 17:00 - 21:00

Donnerstag 28. Jänner 2027 17:00 - 21:00

Donnerstag 4. März 2027 17:00 - 21:00

Termine in rot könnten eventuell nur virtuell stattfinden - beim Start wird das klar sein ☺

Samstag 10. (10:00) bis Sonntag 11. April 2027 (ca. 16:00)

Seminarkosten:

Bitte wähle je nach Deinen finanziellen Möglichkeiten eine der drei Preiskategorien: 950,- oder 1.150,- oder 1.450,- € (excl. Kost & Logis) Frühbucherbonus: 90,- Abzug bei Einzahlung der gesamten Seminarkosten bis 9 Monate vor dem Seminartermin oder 60,- bis 6 Monate vor dem Seminartermin- ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Aktuelle Termine /
Informationen
unter:



Anmeldung zum Selbsterfahrungsprozess „Sex, Love and ...“

Ich melde mich verbindlich zu obigem Selbsterfahrungsprozess an.

Name, Geb.dat.: _____

Adresse: _____

Tel.Nummer: _____

Email: _____

Mit meiner Unterschrift gebe mein Einverständnis, dass meine e-mail-Adresse und mein Wohnort ca. vier Wochen vor dem Seminar an die TN für die Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf:

Seminarkosten: Bitte wähle je nach Deinen finanziellen Möglichkeiten eine der drei Preiskategorien: 950,- oder 1.150,- oder 1.450,- €.
(excl. Kost & Logis) Frühbucherbonus: 90,- Abzug bei Einzahlung der gesamten Seminarkosten bis 9 Monate vor dem Seminartermin oder 60,- bis 6 Monate vor dem Seminartermin- ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Stornoregelung: Eine Absage oder Verschiebung ist bis 2 Monate vor dem Start kostenfrei. Bei einer Absage ab 60 Tagen oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden 400€ einbehalten. Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.
Auch bei diesem Seminarprozess gilt die „Geld-zurück-Garantie“ - d.h. wenn du uns während oder nach dem ersten Seminars mitteilst, dass du keinen Nutzen für dich erkennen kannst und ich dies nicht ändern kann, kannst du die Gruppe verlassen und ich zahle dir den gesamten Seminarbeitrag ganz einfach zurück!

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist möglich per e-mail (Scan / Foto des Anmeldeformulars) oder durch Zusendung dieses ausgefüllten Abschnittes per Post. Sie wird nach dem Zeitpunkt des Eintreffens berücksichtigt. Mit der Überweisung des für Dich passenden Seminarpreises oder von 500,- € ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „SLa 2026“