



challenge of  
Love 

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

# Selbsterfahrungsprozess

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

Und worüber gesprochen werden sollte!

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, 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.**

### 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 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)

„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 Beziehungsinhalte 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)

„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, selbstkritischen 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)

# 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 Sommer werden outdoors stattfinden

## Zeit:

**Samstag 24.** (10:00) bis **Sonntag 25. Februar 2024** (ca. 16:00)

**Mittwoch 13. März** 17:00-21:00

**Mittwoch 17. April** 17:00-21:00

**Mittwoch 22. Mai** 17:00-21:00

**Montag 24. Juni** 17:00-21:00

**Samstag 20.** (10:00) bis **Sonntag 21. Juli 2024** (ca. 16:00)

## Seminarkosten:

**1.200,- Euro** mit Frühbucherbonus exkl. Kost & Logis bei Anmeldung & Einzahlung des Seminarpreises **bis 22. Oktober 2023**

**1.400,- Euro** exkl. Kost & Logis

Ein Sozialtarif ist natürlich auf Anfrage 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: \_\_\_\_\_

Ich 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:

Für Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung 0664 – 2105095 office@challengeoflove.at

**Seminarkosten: 1.200,-- Euro mit Frühbucherbonus bei Anmeldung & Einzahlung der Anzahlung bis 22. Oktober 2023  
1.400,-- Euro exkl. Kost & Logis Ein Sozialtarif ist natürlich auf Anfrage möglich!**

**Stornoregelung:** Eine Absage oder Verschiebung ist bis 50 Tage vor dem Start kostenfrei. Bei einer Absage ab 49 Tagen oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden 400€ einbehalten. Bei einer Absage von 20 Tagen oder kürzer wird der gesamte Seminarbeitrag fällig. Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

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 von **400.- €** ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „**SLa 2024**“