

## Für wen?

Ressourcen nutzen

### Zielgruppe:

- » Sie daten schon eine ganze Weile, aber noch war keine\*r dabei?
- » So langsam beschleicht Sie das Gefühl, es könnte auch an Ihnen liegen?
- » Ihre Beziehungen halten nur kurz, sind enttäuschend und Sie wollen etwas verändern?
- » Immer wieder tappen Sie in alte Muster und möchten verstehen, wie es dazu kommt?

### Inhalt:

Die Fortbildung richtet sich an alle Menschen, die keine Lust mehr auf oberflächliches Daten haben, die sich nach stabilen Beziehungen sehnen und gleichzeitig vielleicht etwas Angst davor haben. Und wer Angst hat, ist in keiner guten Position sich auf ein so ein heikles, wenngleich wundervolles Gefühl wie Verliebtsein oder auf einen fremden Menschen einzulassen. Aber genau darum geht es ja bei der Suche eines neuen Partners oder einer neuen Partnerin.

Die Fortbildung ist als zusammenhängender Kurs mit 5 Terminen konzipiert und nimmt die persönlichen Beziehungsmuster in den Blick. Wir schauen uns die eigenen Bedürfnisse an und lernen wie wir uns selbst innerlich stabilisieren und Grenzen setzen und GLEICHZEITIG im Kontakt mit dem anderen bleiben können, auch wenn es anfängt sich heikel anzufühlen. Wir schauen uns die eigenen Erwartungen und Wünsche an: Was brauche ich und wie kann ich lernen darum zu bitten?

## „Personzentriert daten und lieben“

Beziehung stärken

### Ziele:

„Personzentriert daten und lieben“ bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen Singles unter fachkundiger Anleitung mit Beziehung/Bindung und erfüllter Sexualität generell auseinanderzusetzen.

Theorie ist dabei genauso wichtig wie das praktische Erleben und die eigene, ganz persönliche Auseinandersetzung mit den Themen. Jede\*r einzelne soll gestärkt werden und ein besseres Verständnis von sich selbst und dem eigenen Kontaktangebot bekommen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten als attraktive\*n Partner\*in wird weiter ausgebaut.

Durch eine gute Durchmischung der Kursteilnehmer\*innen bietet es gleichzeitig auch die Chance einen neuen Menschen kennen und vielleicht lieben zu lernen.

Das Format gründet auf dem Klientenzentrierten Ansatz des amerikanischen Psychotherapeuten Carl Rogers, der die Gesprächstherapie entwickelte. Sie wird heute von vielen Gesprächspsychotherapeut\*Innen und Personzentrierten Berater\*Innen erfolgreich angewandt.

Wir wollen Menschen miteinander in Beziehung bringen, denn Einsamkeit macht viele Menschen krank und unglücklich und wir wollen Sie unterstützen, sich auf die ersten Schritte des Kennenlernens und auf das Wagnis Liebe einzulassen, gerade wenn man schon schlechte Erfahrungen gemacht hat. Dabei schauen wir weniger auf den Gleichklang von Hobbies, sondern eher auf die inneren Hindernisse, auf die Gefühle, die anspringen, wenn das Thema Beziehung, bzw. -losigkeit aufkommt.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie bekommen die Gelegenheit, Ihre Sorgen und Ängste, Ihre Lust am Flirten (oder eben auch nicht), Ihre Einstellungen und Ihr Verhalten in einem wertschätzenden Rahmen zu reflektieren und neu zu beleuchten.

**Ziel ist es, Sie zu stärken, sich auf das Wagnis Liebe einzulassen: Es gibt einfach zu viele tolle, attraktive, aber im Herzen einsame Menschen, um sie links liegen zu lassen.**

## Leitung

Unsere Begeisterung für den Personzentrierten Ansatz möchte ich gerne weitergeben.  
Haben Sie Lust?

Anne Bonn



Personzentrierte Beratung und Coaching (GwG)  
Ausbilderin für Personzentrierte Beratung  
ZRM® im Einzelsetting und für Gruppen, Trainerin und Moderatorin für Kommunikationsprozesse

# Personenzentriert daten und lieben

Dies bedeutet:

## Themen:

### » Beim Flirten begeben wir uns auf heikles Terrain

Welche Gefühle kommen auf? Wo möchte ich mutiger werden?

### » Meine frühen Beziehungen -

Welche Erfahrungen (auch die ganz frühen) habe ich gemacht und wie beeinflussen sie mich noch heute?  
Was hindert mich, mich wirklich einzulassen?

### » Verständnis fördert das Miteinander -

In welche Konflikte gerate ich in Beziehungen immer wieder? Was hat das mit meinen frühen Bindungen zu tun? Wie lerne ich mich selbst zu beruhigen?

### » Wenn ich klar bin, bin ich glaubwürdig -

Was will ich eigentlich selbst? Wie drücke ich meine eigenen Bedürfnisse aus?

### » Ich setze Grenzen, ich lasse Raum -

Wie verhalte ich mich entspannt konsequent?

### » Sexualität ist für mich...-

Was will ich für eine Sexualität leben? Welches ist für mich das passende Tempo? Wie lasse ich mich ein?

### » Wertschätzend miteinander leben -

Was bedeutet es für mich, wertschätzend zu sein?  
Was kann ich akzeptieren, was nicht?

## Infos



### Veranstaltungsort

AIP im Rheinland  
Lessingstraße 20  
53113 Bonn

### Termine

24. März 2026  
14. April 2026  
12. Mai 2026  
16. Juni 2026  
30. Juni 2026

Dienstags, jeweils von  
17:00 – 20:00 Uhr.

Die Termine bauen aufeinander auf und können nur im Block gebucht werden.

**Bewerbungsschluss ist der 27. Februar 2026.**

Bei der Auswahl zur Teilnahme achte ich auf eine gute Durchmischung der Teilnehmer\*Innen. Bitte schrieben Sie mir bei Interesse eine kurze Mail.

### Kosten

425 € pro Teilnehmer/in

### Kontakt/ Anmeldung

AIP im Rheinland  
Mobil: 0178 - 58 49 272 (Anne Bonn)  
[anne.bonn@aip-im-rheinland.de](mailto:anne.bonn@aip-im-rheinland.de)  
[www.aip-im-rheinland.de](http://www.aip-im-rheinland.de)

*Ich freue mich auf Eure Nachricht....*

i.A. des AIP

## „Personenzentriert daten und lieben“

„Sich einlassen“ lernen-  
und Liebesfähigkeit stärken –  
Erwachsene Bindung erleben



mit  
Anne Bonn