

# Ist *Schokolade* ein Bedürfnis?

## Workshop für Frauen in Perleberg

Du willst vielleicht zwischendurch schnell deine Energie-Reserven auffüllen? Und ich eß abends `n paar Stücke zur Belohnung, weil ich feiern will, daß ich was geleistet hab. Oder zum Trost. Oder einfach um mich zu spüren.

Die Natur ordnet sich auf der Basis von Bedürfnissen. Aber sie ist äußerst flexibel: sie beharrt nicht auf einer bestimmten Lösung!

Und auch wir rangieren/ jonglieren ständig, nicht wahr?  
(Wer braucht was... und was hat Vorrang?)

"Bedürfnisse sind nie im Konflikt", sagte Marshall Rosenberg. "Was im Konflikt ist, sind immer nur die Strategien, mit denen wir versuchen sie uns zu erfüllen."

Zum Beispiel: *Er* lässt sich impfen, weil er denkt es hilft und er will gesund und leistungsfähig bleiben. *Sie* denkt, es schadet und sie will gesund und leistungsfähig bleiben - und darum tut sie es nicht.

Das Bedürfnis ist das Gleiche!

In diesem Workshop ist Gelegenheit zu untersuchen, wie wir schnell und sicher rausfinden, was gerade gebraucht wird.

So entsteht Freiheit, Spielraum...

uns zu einigen, mit anderen und mit uns selbst



- zur allseitigen Zufriedenheit!

Ort: YogaGenussPerle, Poststraße 8, Perleberg

Zeit: Dienstag 4. November 2025, 18.30 bis 20.30 Uhr

Teilnehmende: Maximal 12

Kosten: 25 Euro.

Bitte meldet euch/ melden Sie sich an, möglichst bis zum 31. 10.

bei Prisha Paufler

Mail: [kontakt@patpaufler.org](mailto:kontakt@patpaufler.org),

Sms oder Anruf: 0157-35253052

Ich bin seit einigen Jahren in der Prignitz selbständig unterwegs, als Traumatherapeutin, Coach und mit Supervision. Ich freu mich, wenn ich die Gelegenheit bekomme mit euch "gleichwürdig verständigen" aus zu probieren, weil es Spaß macht und weil meine Hoffnung für die Zukunft damit verbunden ist. Prisha