

Mit/con Stephanie Hochstrasser,
Vitality-Coach.

Sa, 12.1.2019, 17h,
Hotel/Albergo Eden Roc,
Via Albarelle 16, Ascona.

**Besser leben?
Vielleicht dank Psychologie oder Meditation?**

Vivere meglio? Magari tramite la psicologia o la meditazione?

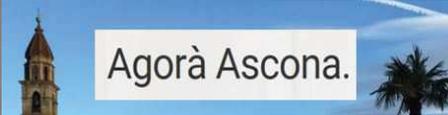
Vitality-Coaching?

**«Ich sehe mich als Wegbegleiterin,
mache Menschen Mut, sich selbst zu
sein, sich zu erleben und sich zu lieben.**

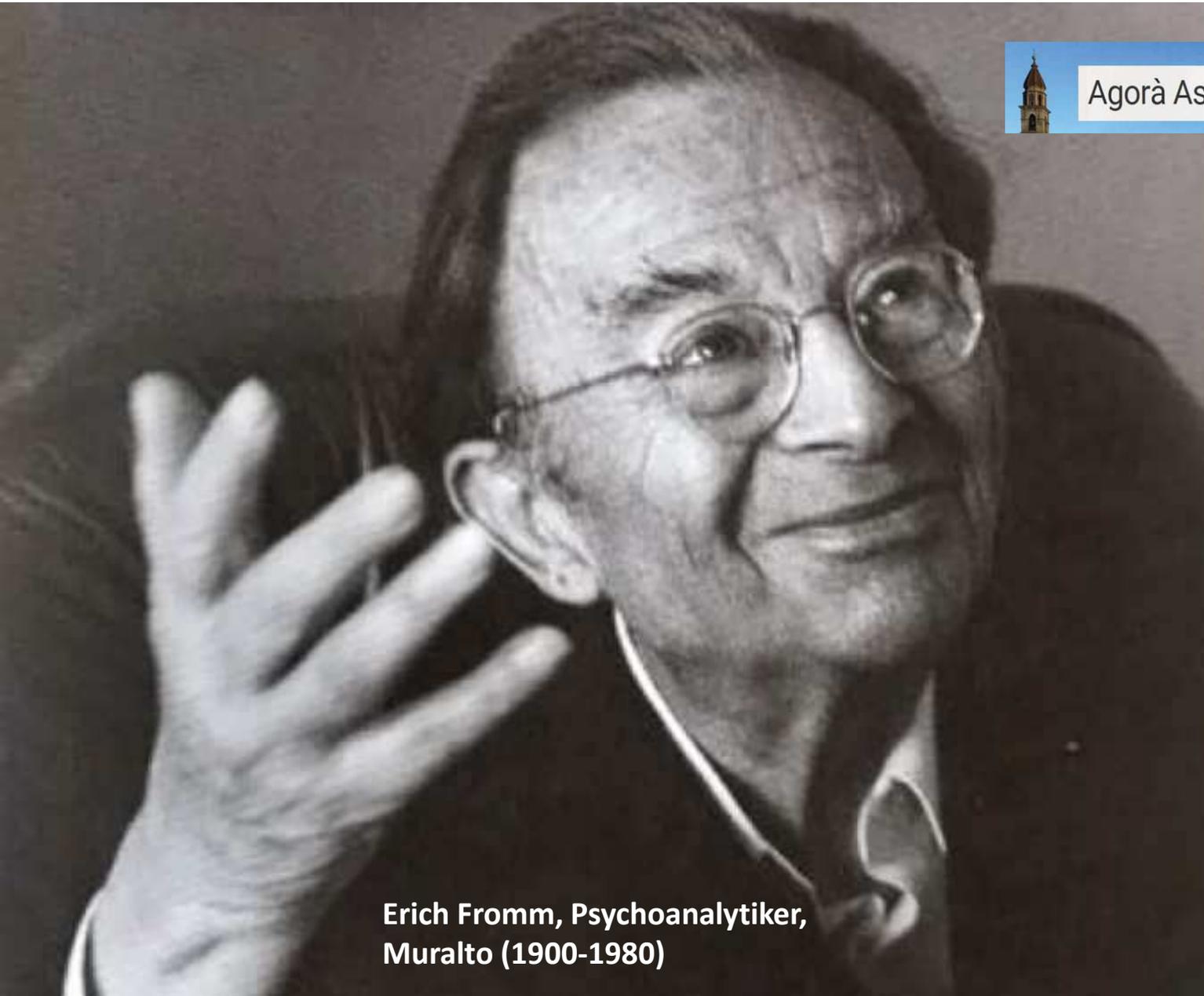
**Meine Aufgabe sehe ich darin, mit
Feingefühl Menschen zu unterstützen,
äussere und innere Bewegungen
einzuleiten, sich selbst zu finden,
authentisch zu sein.»**

Stephania Hochstrasser





Agorà Ascona.

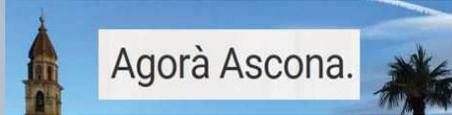


**Erich Fromm, Psychoanalytiker,
Muralto (1900-1980)**

«Der erste Schritt auf diesem Wege ist, sich klarzumachen, dass Lieben eine Kunst ist, genauso wie Leben eine Kunst ist; wenn wir lernen wollen zu lieben, müssen wir genauso vorgehen, wie wir das tun würden, wenn wir irgendeine andere Kunst, zum Beispiel Musik, Malerei, das Tischlerhandwerk oder die Kunst der Medizin oder der Technik erlernen wollten.»
(aus: Die Kunst des Liebens, 1956)



Stephania Hochstrasser



«Ich schätze an Fromm das Konzept der Liebe. Diese Kraft erlebte ich schon in meiner Kindheit, sie ist die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein.»

«Mit Liebe lässt es sich besser leben. Wenn aber Emotionen dominieren, handelt es sich aus meiner Sicht um ein übersteigertes Ego.»

**Erich Fromm, Psychoanalytiker,
Muralto (1900-1980)**



«(...) Liebe ist eine ständige Herausforderung; sie ist kein Ruheplatz, sondern bedeutet, sich zu bewegen, zu wachsen, zusammenzuarbeiten. Ob Harmonie waltet oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrscht, ist sekundär gegenüber der grundlegenden Tatsache, dass zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, dass sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber auf der Flucht zu sein.»

(aus: Die Kunst des Liebens, 1956)

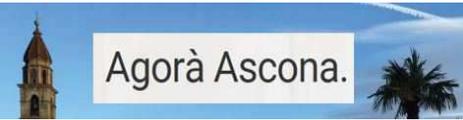
«Auch sich selbst hören zu können, ist eine Vorbedingung dafür, dass man auf andere hören kann; bei sich selbst zu Hause zu sein ist die notwendige Voraussetzung, damit man sich zu anderen in Beziehung setzen kann.»

ΓΝΩΘΙ
ΣΑΥΤΟΝ

«Erkenne dich selbst!»

(Γνωθι σεαυτόν/gnothi seauton; Inschrift im Apollon-Tempel von Delphi)

(Fenster im Kulturhaus
Ludwigshafen)



Selbst-Coaching:

Sich im Fluss des Lebens fühlen.

**LEBEN, LERNEN, LIEBEN,
LAUFEN, LACHEN.**



**Stephania
Hochstrasser**

«Das Besser-Leben fängt damit an, mich selbst anzunehmen, mit allem was mich ausmacht – auch indem ich mir meiner Schwächen bewusst werde. Erst wenn ich mich kenne und mit mir zufrieden bin, mich erlebe und liebe, kann ich den anderen in seiner Andersartigkeit annehmen und lieben.»

„Übungen“ zur Selbstliebe“:

Das tun, was mir Freude macht und für mich richtig ist.

Mir das geben, was ich brauche: vernünftige Ernährung, Schönheitserlebnisse, Natur, Musik, ein soziales Umfeld, Freundschaften.

Mir selbst die beste Freundin, der beste Freund sein.