Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Opfer- und Täter-Dynamik

Wer bestimmt den Tanz in dir?

Datum:	**15.11.2025 - 16.11.2025**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Anja Wendt , Subodhi Schweizer**
Preis:	**310,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar beleuchten wir die inneren Dynamiken von Opfer- und Täter-Rollen und wie sie sich sowohl in unseren persönlichen Beziehungen als auch in der Selbstwahrnehmung manifestieren. Wir erarbeiten praxisorientierte Wege, um diese Muster zu erkennen und zu transformieren, damit wir uns aus diesem belastenden Tanz befreien können.

Seminarbeschreibung

Die Dynamik von Opfer und Täter in deinem Inneren

Wir alle kennen Momente, in denen wir uns entweder unterlegen oder überlegen fühlen. Diese Dynamiken begegnen uns im Alltag, sei es am Arbeitsplatz, in deinen Beziehungen oder in der Familie. Doch auch in unserer Psyche gibt es eine Opfer- und Täter-Rolle. Der innere Täter zeigt sich in Form von Angriffen durch den inneren Kritiker oder Antreiber, während das Opfer in Gefühlen von Minderwertigkeit und Hilflosigkeit steckt.

Selbstreflexion und Heilung: Wie du deine innere Stärke und Verletzlichkeit erkennst

Vielleicht hast du diese Dynamik schon durch emotionalen, sexuellen oder körperlichen Missbrauch erlebt. Sie kann auch in Situationen von Dominanz, Unterwerfung, Mobbing oder in der Dynamik zwischen den Geschlechtern auftreten. Manchmal stellen wir uns auf die Seite des Opfers und fühlen uns ungerecht behandelt und machtlos. Vielleicht identifizieren wir uns auch stärker mit der Seite des Täters, um uns nicht verletzlich zu zeigen oder Schwächen zuzugeben. Doch beide Seiten – Opfer und Täter – tragen wichtige Qualitäten in sich, die uns fehlen, wenn wir uns nur einseitig mit einer Rolle identifizieren.

Praktische Ansätze für mehr Selbstbestimmung und Authentizität im Leben

Um einen gesunden Umgang mit dieser Ohnmacht- bzw. Macht-Dynamik zu finden, ist es wichtig, dir ihrer bewusst zu werden. Du wirst lernen, dich mit deinen erlebten Erfahrungen, deinen Wunden, deiner Verletzlichkeit und Wut auseinanderzusetzen und gleichzeitig Zugang zu deiner Kraft und Stärke zu finden. Das ermöglicht dir, den inneren Tanz zwischen Opfer und Täter zu beobachten und dich nicht von beiden Anteilen oder von äußeren Konflikten überwältigen zu lassen. So stärkst du deine Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmtheit und kannst mutig neue, authentische Wege im Leben gehen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Dozent*innen

Anja Wendt

Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis (Leichlingen) für Einzel- und Paartherapie.
Aus- und Fortbildungen in humanistischer Psychotherapie, u.a. in Klientenzentrierter Gesprächstherapie nach C. Rogers, Gestalttherapie nach F. Perls, Bioenergetik und Dynamischer Körpertherapie, Systemischer Familientherapie nach Satir und Hellinger, Entwicklungspsychologie und Essenzarbeit, Inner Voice Dialogue, Innerer-Kind-Arbeit, Traumatherapie im Bereich Bindungsdynamik (SATe), Systemischer Paartherapie sowie Traumasensibler Paartherapie nach K. Klees.
Leitung von Achtsamkeitsseminaren und Systemischen Aufstellungstagen.
Leitung von Seminaren und Gruppen im Firmenbereich. Referentin für Fachveranstaltungen.
Vorträge zu diversen Themen.
Referententätigkeit im Bereich Erlebnispädagogik. Managementtraining, Kinder- und Jugendlichenarbeit.

Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.