Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2020

Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

Datum:	**28.02.2020 - 22.11.2020**
Leitung:	**Anando Würzburger , Michael Mokrus**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**2.160,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Seminarbeschreibung

In dieser Seminarreihe wird aufgezeigt, wie die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche wirken und wie wir sie im Alltag besser nutzen und fördern können, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Den Umgang mit körperlichem und emotionalem Stress lernen wir oft schon sehr früh abhängig vom Grad des Eingestimmtseins des Umfeldes auf die unterschiedlichen Entwicklungsbedürfnisse eines Kindes. Diese Er-fahrungen und die daraus resultierenden Muster beeinflussen noch heute das wechselseitige Zusammenspiel unseres körperlichen, emotionalen und psychologischen Erlebens.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl sowie ein angemessener Kontakt mit sich und anderen schafft ein Feld interaktiver Regulation, in dem wir überholte Verhaltensmuster erkunden, ablegen und durch neue ersetzen können.

Während der Seminare werden verschiedene Wege der Regulation aufgezeigt und eingeübt, sodass wir sie in unserem Leben, unserer Arbeit und in Beziehungen zu uns selbst und anderen effektiver nutzen können.

Die Seminarreihe ist eine Einladung, unserem körperlichen, emotionalen und kognitiven Erleben wertfrei zu be-gegnen und gesündere, uns heute entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Voraussetzungen

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund" und "Beziehungsdynamiken": mindestens zwei Workshops der Selbstregulationsreihe oder Rücksprache mit Anando oder Michael.

Seminar - und Terminübersicht

Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

28. Februar - 01. März 2020 mit Anando und Michael

„Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern."
Dr. Peter Levine

Unverarbeiteter Stress und Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden und Fühlen, während unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert.

Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzu-stellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teil-nehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir unterschiedliche Funktionen unseres Gehirns und Nervensystems sowie seine kreative Selbstregulationsfähigkeit kennen-lernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung der eigenen Fähigkeit von Stressregulation machen.

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

17. - 19. April 2020 mit Anando

Eine wesentliche Voraussetzung für authentischen Kontakt im persönlichen wie professionellen Kontext mit anderen Menschen ist unsere Fähigkeit, stimmige Grenzen wahrzunehmen, zu gestalten und zu respektieren.

Grenzverletzungen infolge von überwältigenden Erlebnissen oder chronischem Nicht-Eingestimmt-Sein früher Bezugspersonen führen zu einem tiefgreifenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Die Wiederherstellung gesunder Grenzen ist eine Voraussetzung dafür, dass unser Körper wieder zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann. Flexible Grenzen bieten Schutz und Sicherheit, geben Orientierung, reduzieren Stress, ermöglichen tragfähige Beziehungen und ein Gefühl des Wohlbefindens. Sie sind flexibel und verändern sich der Situation entsprechend von Augenblick zu Augenblick. Wir können mit ganzem Herzen „Ja" oder „Nein" sagen und verfügen über all die vielfältigen Möglichkeiten dazwischen. Wir können uns empfänglich öffnen und in Beziehung treten und uns auch schützend verschließen, um psychische oder physische Verletzung fernzuhalten.

Für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen schützt die Fähigkeit eines achtsamen Umgangs mit gesunden Grenzen vor Burn-Out und sekundärer Traumatisierung.

Die Vorträge, erfahrungsbezogene dialogische Partnerübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben uns die Möglichkeit, den Umgang mit unseren Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt mit anderen zu erforschen und neu zu gestalten.

Erden und Zentrieren – Gefühle befreien und regulieren

05. - 07. Juni 2020 mit Michael

„Warum denn gleich in die Luft gehen oder vor Scham im Boden versinken?“

Bei starken Emotionen verlieren wir schnell den Boden unter den Füßen und die Energie schießt nach oben. Wir fühlen uns überflutet, gestresst, verlieren den Kontakt zu unserer Kraft und fühlen uns hilflos.

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann. Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie fließen zu lassen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle über-mäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und üben uns in emo-tionaler Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Bewegen und Berühren

21. - 23. August 2020

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen zwei essentielle Grundlagen für gesunde Regulation: bewegen und berühren.

Leben heißt bewegen: atmen, laufen, im Fluss sein – der Körper ist nicht gemacht, um lange Zeit still zu sitzen. Unserer Entwicklung, das Wachstum unseres Körpers ist von Anfang an eine große Bewegung, ein Sich-Ausdehnen und Form Annehmen des Organismus. Bewegung ist ein direkter Ausdruck unseres Gefühlslebens. Wir bringen uns über Bewegung ins Gleichgewicht, bauen Spannungen ab, bringen die Produktion wichtiger Hormone in Schwung und regen das Wachstum unseres Gehirns an.

Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Beziehungserfahrungen ist. Durch eingestimmte und unterstützende Berührung entwickeln wir ein gesundes Bild unseres Körpers, seiner Grenzen, wir lernen uns im „Innen“ und „Außen“ zu orientieren und im Kontakt zu regulieren.

Achtsame, erkundende, spielerische und kraftvolle Bewegungs- und Berührungsübungen, alleine und im Kontakt, eröffnen den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, sich wieder mit ihrer Lebendigkeit zu verbinden.

Angst als Freund – sich aufregen und beruhigen

18. - 20. September 2020 mit Michael

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.

Wenn wir aber oft schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr. Da wir häufig notgedrungen gelernt

haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis – die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern. Wenn wir lernen zwischen einem traumatisch bedingtem Trigger aus der Vergangenheit und der realen Angst zu unterscheiden, kann sie uns wertvolle Hinweise zur Lösung von Problemsituationen geben und zu einer Quelle von Kraft werden.

Beziehungsdynamiken – Von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

20. - 22. November 2020 mit Anando und Michael

In diesem Seminar werden wir untersuchen, wie vergangene, oft schwierige Bindungserfahrungen unser Verhalten heute bestimmen und wie wir uns dadurch in leidvolle Beziehungsdynamiken verstricken. Die gewonnenen Einsichten ermöglichen ein Verständnis dafür, auf welche Weise unser Umgang mit den Stress-reaktionen des Körpers, fehlender Einstimmung uns selbst und anderen gegenüber, unseren Umgang mit Bedürfniskonflikten erschweren.

In Beziehungen werden häufig eigene Empfindlichkeiten und Verletzungen durch das Verhalten des anderen unbewusst berührt. Dies kann zu starren Rollenfestschreibungen und zu unangemessen heftigen Reaktionen bei uns selbst führen, die wiederum die schmerzlichen Erfahrungen des anderen auslösen. Hierzu gehören starke emotionale Reaktionen wie Aggressionen oder auch Gefühllosigkeit, Rückzug und andere Ver-haltensweisen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem reaktiven Teufelskreis von Anklagen, Abwehr, Schuldzuweisungen etc., der keine authentische Begegnung mehr möglich macht.

Das Anliegen des Workshops ist es, Mitgefühl und Verständnis für die Dynamiken und Trigger zu entwickeln, die dabei eine Rolle spielen. So können wir lernen, uns treu zu bleiben ohne die Verbindung zu anderen zu verlieren und weder uns selbst noch andere immer wieder aufs Neue zu verletzen. Wir werden neue Hand-lungsmöglichkeiten kennenlernen, um klare Rahmenbedingungen zu schaffen, die einen respektvollen Umgang ohne Urteil und Scham, miteinander ermöglichen. Hierzu werden wir lernen, kindliche Bindungs- und Überlebensstrategien im Hier-und-Jetzt auf ihre Wahrheit hin zu untersuchen und den Umgang mit Be-dürfnissen in erwachsenen Beziehungen einzuüben.

Das Seminar eignet sich für alle Menschen in Beziehungen, besonders für Menschen, die mit Menschen arbeiten und für Paare, die sich Verständnis und Werkzeuge aneignen möchten, um ihre Beziehungs-dynamiken wirkungsvoller gestalten zu können.

Beginn jeweils am 1. Tag um 10.00 Uhr