

Gesunde Grenzen und Kontakt – sich abgrenzen und öffnen

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2019

Datum: **01.03.2019 - 03.03.2019**

Leitung: **Michael Mokrus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **345,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Wir brauchen gesunde Grenzen. Sie sind nötig, um uns als eine eigene Persönlichkeit mit Bedürfnissen, eigenen Ideen, Gefühlen und einem sicheren Körpergefühl wahrnehmen zu können und uns selbst zu achten. Ohne solche Grenzen können wir uns nicht wirklich sicher im Kontakt mit anderen Menschen fühlen. In jeder Form von Begegnung können wir erst dann „Ja“ sagen, wenn wir auch „Nein“ sagen, d.h. uns abgrenzen können. Sonst entsteht ein unbefriedigendes „Jein“, also kein wirklicher Kontakt. Wir haben das Gefühl für gesunde Grenzen vielleicht schon in früher Kindheit verloren oder gar nicht erst entwickeln können und stecken dadurch in einem unverhältnismäßigen Anpassungsverhalten fest.

Auch kann unser Gefühl für gesunde Grenzen durch Unfälle, Operationen, Gewalteinwirkungen oder übergriffige Nähe verletzt worden sein. Nach solchen Ereignissen haben wir vielleicht nicht wieder zu einem Gefühl von Sicherheit und Entspannung zurückgefunden. Als Schutzmechanismus können sich allzu starre Grenzen entwickeln, die sich nicht mehr öffnen lassen und uns abschotten und isolieren. Unser Anliegen ist es, sichere und flexible Grenzen auf körperlicher und geistiger Ebene wieder zu spüren und sie im Hier und Jetzt herstellen zu können. Dabei unterstützen wir die Fähigkeit, unsere eigenen inneren Impulse wahrzunehmen und nach ihnen zu handeln. Wir werden den Umgang mit unseren Grenzen im inneren Erleben und im Kontakt mit anderen erforschen und neu gestalten.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation".