

Beziehungsdynamiken – von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

Die heilende Kraft der Selbstregulation 2019

Datum:	06.09.2019 - 08.09.2019
Leitung:	Anando Würzburger , Michael Mokrus
Anzahlung	150,00 €
Preis:	345,00 €

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

Seminarbeschreibung

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 Stressreaktionen 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 Verhaltensweisen. 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 Handlungsmöglichkeiten 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 Bedürfnissen 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 Beziehungsdynamiken wirkungsvoller gestalten zu können.

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

Voraussetzung

mindestens zwei Workshops der Selbstregulationsreihe oder rücksprache mit Anando oder Michael.