

Missbrauch, sexueller Missbrauch, Gewalt Seminar zum Verständnis und zur Genesung

Datum: **26.10.2023 - 29.10.2023**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Elisabeth Schneider-Kaiser**

Preis: **640,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Bodhigita Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

bodhigita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Niemand möchte missbraucht werden, weder durch Manipulation, Gewalt oder sexuelle Gier. Missbrauch kann auf körperlicher, seelischer, energetischer und gefühlsmäßiger Ebene stattfinden und verwundet diese Anteile des Menschen. Das Seminar vermittelt ein Verständnis für die Folgen von Missbrauch und Wege der Genesung.

Seminarbeschreibung

Je früher in der Entwicklungsgeschichte Gewaltsames von außen existierte, desto weniger konnte das Kind in Selbstregulation, Ruhe, Kraft und Freude kommen.

Menschen, die Gewaltsames erleben mussten und noch in dieser Dynamik gefangen sind, ist es körperlich, emotional und gedanklich nicht möglich, im Hier und Jetzt zu erkennen, dass das Schlimme vorbei ist. Permanent fühlt es sich so an, als ob sie sich noch in der Gefahrensituation befinden. Das Vergangene wütet fortwährend im Innern und kann so aus dieser gefühlten Bedrohung permanente Katastrophen hervorrufen.

Oft wird Wut, die nach außen gehört, durch Abwertung gegen sich selbst gerichtet. Sinnlichkeit, Sexualität, Herzenskraft existiert nicht als eigene Lebenskraft. Scham- und Schuldgefühle werden als Qual empfunden und sind fester Bestandteil der

gehemmten Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu anderen. Abwehrmechanismen können dazu dienen, den inneren Schmerz nicht wahrzunehmen.

Inhalte

Mit Achtsamkeit, Respekt und Wohlwollen werden wir uns mit folgenden Inhalten befassen:

- Dynamiken von Missbrauch
- Gesunde Grenzen
- Verstehen des Nervensystems
- Ressourcen und Kraftquellen
- Das durch Stress beeinträchtigte Zusammenspiel von Gefühlen und Gedanken
- Selbstregulation
- Bedürfnisse
- Ankommen im Hier und Jetzt
- Gefühle spüren und zulassen

Bitte bring ein Kinderbild von dir mit.

Seminarzeiten

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