

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Beziehungsdynamiken

Von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

Datum: **07.11.2025 - 09.11.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **445,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

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.

Seminarbeschreibung

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.

Voraussetzung

Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit Anando Würzburger.

Seminarzeiten

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

Zugehöriges Angebot

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe "**Die heilende Kraft der Selbstregulation**" und einzeln buchbar.