

„Bindungs- und Beziehungsfähigkeit – ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln“

Oft können wir in bestimmten Lebensbereichen kein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln, weil wir immer noch im Kind-Bewusstsein festhängen.

Die Abnabelung von der Welt unserer Eltern und deren Konzepten ist noch nicht vollständig erfolgt und behindert dadurch unser Denken, Handeln und Fühlen.

Die Folge sind unbegründete Ängste, Symptome auf körperlicher oder psychischer Ebene, Burnout und Kontaktprobleme im Beruf oder Privat.

Im Focus der Fortbildung stehen die 5 biologischen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen:

Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie/Wille, Liebe/Sexualität.

Werden diese Bedürfnisse in der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt, leiden Selbstregulierung, Identität und Selbstachtung.

Statt einer erfüllenden Lebensweise, entwickeln wir als Erwachsene Überlebensstrategien, die unsere Erfahrungen in der Gegenwart beeinflussen und Identitätsverzerrungen, geringes Selbstwertgefühl, Scham, chronische Selbstverurteilung und Entfremdung bewirken.

Ziel des Workshops ist es, alte Kontrollmechanismen und Überlebensstrategien, die als Kind einmal hilfreich waren, zu erkennen, zu verstehen und aufzulösen.

Je mehr wir alte Identifizierungen loslassen können, desto freier können wir als Erwachsene gesunde Beziehungen leben und Grenzen setzen.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Die 5 adaptiven Überlebensstrukturen
- Die Entwicklung von Kernressourcen und ihr Einfluss auf die Entwicklung einer erwachsenen Identität
- Entstehung von Bindungs-/Beziehungs- und Entwicklungstrauma
- Erkennen von alten Überlebensstrategien
- Charakterstrukturen erkennen und Identifizierungen lösen
- Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken

Dieser Workshop vermittelt sowohl neues Verständnis für die eigenen Überlebensstrategien, als auch neues Handwerkszeug, wenn Sie als Coach, Trainer, Therapeut oder Führungskraft mit Menschen arbeiten.

Auch für Eltern, die bei ihrer Kindererziehung neue Orientierung brauchen, ist dieser Workshop hervorragend geeignet.

Ingrid A. Scherle – Gesundheitspraktikerin

Integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit

Termin: 5. - 7. Oktober 2018

Preis: 330,- €

Ort: Gesundheitszentrum Gräfelfing, Bahnhofstraße 92, 82166 Gräfelfing

Seminarzeiten: Freitag 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – ca. 16.00 Uhr

Info & Anmeldung: Ingrid Scherle, Tel.: 08807 – 28 69 990
info@ingridscherle.com



Trainerin: Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung

**Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit,
ganzheitliches Gesundheitscoaching, Burnout-Prävention.**

**Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen,
neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.
Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.**

www.ingridscherle.com