

Bindungs- und Beziehungsfähigkeit - ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln

Ein Wochenendseminar zum Thema Beziehungen.

Ein Seminarangebot, das garantiert jede/n in seiner oder ihrer persönlichen Lebenssituation anspricht und abholt, denn: wir alle leben in Beziehungen. Ich habe eine Beziehung zu mir, zu meinem Partner, zu meinen Eltern und Geschwistern, zu meinen Kindern.

Was prägt unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen Menschen?

Was kann ich tun und was sollte ich wissen, wenn ich Beziehungen gestalten will?

Das Seminar basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Bindungsforschung.

Im Focus stehen an diesem Wochenende die fünf humanbiologischen Grundbedürfnisse:

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

Ein kleiner inhaltlicher Einblick: Bereits in unserer kindlichen Entwicklung werden in uns Grundlagen für unsere Fähigkeiten der Selbstregulierung, Identität und Selbstachtung angelegt. Bei ungenügender Erfüllung dieser Grundbedürfnisse durch unsere Bezugspersonen entwickeln wir aus unserer kindlichen Logik heraus eigene „Überlebensstrategien“, die uns in dieser frühen Lebensphase vor überfordernden emotionalen Schmerzen schützen. Das ist Selbstschutz!

Und diese früh erlernten Überlebensstrategien tauchen später im Erwachsenenleben wieder auf und werden (ungeprüft) angewandt – ohne dass sie heute noch sinnvoll, vernünftig oder hilfreich wären. Im Gegenteil: sie hindern uns oftmals daran, aus einem gesunden „Erwachsenen-Ich“ heraus zu agieren. Was einmal, mangels anderer Möglichkeiten, Selbstschutz war, wird jetzt zur Verhinderung einer gewünschten, sich entwickelnden gesunden Beziehung.

Die Folge: wir leiden z.B. als Erwachsener unter einem geringen Selbstwertgefühl, Scham- und Schuldgefühlen, Selbstverurteilungen, einer geringen Selbstachtung und haben Schwierigkeiten im Kontakt mit unseren Mitmenschen.

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

Sie entdecken neues Handwerkszeug, um im täglichen Miteinander das eigene Verhalten besser gestalten zu können und sowohl beruflich, als auch privat gesündere Beziehungen und Partnerschaften zu leben.

Ergänzt durch praktische Übungen, kann jeder Teilnehmende sich selbst erfahren, ausprobieren und besser kennenlernen. Am Ende des Seminars geht jeder mit ganz viel Praxiswissen und Selbsterkenntnis nach Hause – gerüstet, den eigenen Weg beherzt weiter zu gehen.

Paaren in akuten Krisensituationen rate ich, das Seminar nur einzeln zu besuchen. Gefestigten Partnerschaften, die offen füreinander sind und offen miteinander umgehen – kann das Seminar enorme wertvolle Impulse für das Verständnis füreinander und den Umgang miteinander schenken.



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.