

Bindungs- und Beziehungsfähigkeit -

ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

21. -23. Januar 2022 in Holzmannstett

Einladung zu einem 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.

Und was prägt unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen Menschen?

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

Unser 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 Selbstschutz heraus eigene „Überlebensstrategien“, die uns in dieser frühen Lebensphase vor überfordernden emotionalen Schmerzen schützen.

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 Beziehungsfähigkeit

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, 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.

Bindungs- und Beziehungsfähigkeit -

ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

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, um es dann im Alltag anwenden zu können. Am Workshop kann jeder teilnehmen, unabhängig davon, ob vorher das Training DER BLOCK besucht wurde oder nicht. Auch können hier mehrere Teilnehmer aus einer Familie oder miteinander befreundete Teilnehmer kommen.

Paaren in akuten Krisensituationen raten wir, 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.

Weitere Fragen? Beantworten wir sehr gerne!
Folgen Sie Ihrer Neugierde – und melden Sie sich einfach an!
Infos & Buchung bei:
Ingrid Scherle
Mail: ingrid.scherle@hohenbrunner-akademie.de
Tel.: 08807 – 28 69 990

Termin: 21. – 23. Januar 2022
Ort: Seminarhaus Holzmannstett

Seminarzeiten: Freitag 17.00 Uhr
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – ca. 14.30 (Ende nach dem Mittagessen)

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Seminar-Preis: 550,- €/Person

(zzgl. MwSt. bei beruflicher Nutzung und Abrechnung)

zzgl. Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus.

Das Seminar kann auch als Tagesgast und Heimschläfer gebucht werden

Bindungs- und Beziehungsfähigkeit -

ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln



HOHENBRUNNER
AKADEMIE



Trainerin: Ingrid Adamea Scherle

Trainerin des Training DER BLOCK;
Training & Beratung

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

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

www.ingridscherle.com