Ingrid A. Scherle
Gesundheitspraktikerin & Resilienzcoach

Tagesworkshop

„Wie wir werden, die wir sind - 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.
Dieser Tagesworkshop vermittelt sowohl neues Verständnis für die eigenen Überlebensstrategien, als auch neues Handwerkszeug, wenn Sie als Lehrer, Therapeut oder Erzieher mit Menschen arbeiten. Auch für Eltern, die bei ihrer Kindererziehung neue Orientierung brauchen, ist dieser Workshop hervorragend geeignet.

Im Focus 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:

- Kurzer Überblick über die 5 adaptiven Überlebensstrukturen
- Ausführliche Besprechung der Kontakt- und Einstimmungsstruktur
- Die Entwicklung von Kernressourcen und ihr Einfluss auf die Entwicklung einer erwachsenen Identität
- Entstehung von Bindungs-/Beziehungs- und Entwicklungstrauma
- Erkennen von alten Überlebensstrategien
- Eigene Charakterstrukturen erkennen und Identifizierungen lösen

Info & Anmeldung: info@ingridscherle.com

Für Rückfragen stehe ich gerne unter 0049-1575-3208146 zur Verfügung

Ingrid A. Scherle

Gesundheitspraktikerin & Resilienzcoach

Referentin: Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung
Gesundheitspraktikerin & ResilienzCoach, Burnout-Prävention.
Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.
10-jährige Tätigkeit als sozialpädagogische Familienhelferin.
Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.

www.ingridscherle.com