

Raus aus dem Drama

Warum „Drama“? Erwachsene können ein emotionales Drama dann erleben, wenn in herausfordernden Lebenssituationen nicht verarbeitete Kindheitsgefühle auftauchen. Damals musste das Kind Gefühle und Situationen „aushalten“. Endlich „erwachsen sein“ heißt, schmerzliche Gefühle wahrnehmen und „halten können“, um dann handlungsfähig zu sein - ohne Schuld, Scham oder schlechtes Gewissen.

Es kann uns nichts Besseres widerfahren als das Erwachsenwerden, nichts Beglückenderes als das Erwachsensein - vor allem in herausfordernden Lebensumständen. Verantwortung für sich zu übernehmen ist etwas zutiefst Befreiendes. Wir finden eine zunehmende Weite, die durch Klarheit, Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber, spirituelle Erfahrung und auch durch Humor gekennzeichnet ist.

Vielleicht war unsere Kindheit in mancher Hinsicht sehr schmerzlich, aber es ist nie zu spät, ein glücklicher Erwachsener zu sein.

Das Erkennen der eigenen Lebensmuster und den bewussten oder unbewussten Glaubenssätzen, Überzeugungen und Handlungen ist sehr hilfreich.

Neben den Erläuterungen zu den einzelnen Entwicklungsabschnitten und Prägungen der Charakterstrukturen geht es vor allem um die praktischen Übungen für eine direkte Erfahrung.



Das „innere Kind“ fühlt sich jetzt angenommen, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen, handlungsfähig und frei, damit es endlich aufatmen kann. Der Körper entspannt sich.

Sei du selbst!

Ist unsere Atmung flach und sind die Muskeln tendenziell schlaff, haben wir Schwierigkeiten, starke Gefühle aufzubauen und zu regulieren.

Ist die Atmung voller, aber durch diverse Verspannungen im Brustkorbbereich eingeengt, können wir zwar Gefühle entwickeln, sie aber nicht ausdrücken, wenn ein bestimmter kritischer Punkt erreicht ist.

Hier kommt dem Körper über seine Empfindungsfähigkeit und dem Muskeltonus eine zentrale Rolle bei der Regulierung intensiver Gefühle zu.

Mit neuen Erkenntnissen, praktischen Übungen und einer neuen inneren Haltung kann das „glücklich Sein“ besser gelingen:

Inhalt des Workshops

- ♥ Einführung in die Charakterstrukturen: Existenz, Bedürfnis, Autonomie, Wille
- ♥ Übungen zum Lösen alter Verhaltensmuster
- ♥ erinnere dich an deine wahren Bedürfnisse
- ♥ finde deine Stimme für Kommunikation
- ♥ lerne verbale Abgrenzung
- ♥ bleibe zentriert bei dir selbst
- ♥ finde die Kraft und den Willen für die Umsetzung deiner Bedürfnisse
- ♥ sei dir bewusst, dass in Wahrheit nichts und niemand deinen inneren Frieden bedrohen kann

Dieser Workshop ist eine Reise zu dir selbst - zu mehr Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Selbstliebe.

Anmeldung Workshop

Raus aus dem Drama
und dem Glück,
Erwachsen zu sein

Samstag, 10. Oktober 2020
€ 150, --

Derzeit 4 Teilnehmer, von 9.30 h bis 17.00 h
Für das Seminar melde ich mich verbindlich an.

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mail:

Die Seminarkosten von € 150, --

habe ich auf folgendes Konto überwiesen:
Gabriele Bode Postbank Köln
IBAN: DE 60 3701 0050 0019 9175 04 BIC: PBNKDEFF

Damit ist der Seminarplatz reserviert. Bei Rücktritt bis zu zwei Tagen vor Seminarbeginn wird die Zahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 40, -- zurückerstattet. Danach ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Sollte das Seminar von mir abgesagt werden, erhalten Sie die geleistete Zahlung unverzüglich zurück.

Haftung - Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich für mein Handeln innerhalb und außerhalb des Seminars die volle Verantwortung übernehme und die Seminarleitung von Haftungsansprüchen freistelle. Ich bin darüber informiert, dass dieses Seminar keine Krankheiten behandelt und in keiner Weise notwendige medizinische Hilfe ersetzt. Diese Methode stellt keine Diagnose dar. Ärztliche Anordnungen werden nicht aufgehoben.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift