

Biographische Arbeit mit der Timeline



„Ich spürte meine Wut und den Drang, diese Frau zu schütteln – bis ich mir der Demütigung bewusst wurde, die dem zugrunde lag. Mir wurde klar, dass die Aussagen dieser Frau einigen Kindheitsszenen sehr ähnelten, wo ich lächerlich gemacht worden war, und sehr viel Ähnlichkeit mit dem Spott hatten, den ich als Kind ertragen musste.“ (Marshall Rosenberg)

Wenn unsere Selbstempathie zunehmend an ihre Grenzen gerät oder sich immer wieder im Kreis dreht und nicht die gewünschte Erleichterung und Veränderung bringt, hat das häufig seine Ursache in bewusst erinnerten oder unbewusst gehaltenen relevanten biographischen Ereignissen.

In diesem Seminar werden wir mit Hilfe der Timeline-Arbeit, einer erlebnisorientierten Methode, alte Verletzungen empathisch bearbeiten und neue (Er-)Lebensmöglichkeiten eröffnen.

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-TrainerInnen erlebt haben.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: 27./28. Dezember 2021, Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher bis 30.06.2021: 360 €.