

Bezogene Unabhängigkeit

Wie kann man sich auf Andere einlassen, ohne sich zu verlieren?

Wie findet man eine gute Balance zwischen Unabhängigkeit und Abhängigkeit?



Um sich auf Andere tief einzulassen, braucht es die Stärke, ganz bei sich sein zu können und authentisch zu sein. Das ist auch Voraussetzung dafür, zu Anderen wirklich zugehörig zu sein. Sind die eigenen Grenzen nicht gut ausgebildet, drohen Selbstaufgabe, emotionale Erschöpfung, Burnout o.ä.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Authentische Unabhängigkeit erlangen
- Einen Raum für sich und eine schützende Grenze nach außen erschaffen
- Sich aus emotionaler Abhängigkeit oder Verstrickung befreien

An diesem Selbsterfahrungs- und Übungstag arbeiten wir an diesen Themen mit tiefgreifenden Methoden, die neben dem Bewussten auch unbewusste Dynamiken einbeziehen.

Das Seminar beinhaltet ausschließlich Übungen. Es richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-TrainerInnen erlebt haben. Eine hinreichende psychische Stabilität ist erforderlich.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: 3. Oktober 2020, Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 220 €. Für Frühbucher bis 15.06.2020: 190 €.