

Beziehungsdynamiken

Von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

Datum: **16.07.2027 - 18.07.2027**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **445,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar untersuchen wir, wie vergangene Bindungserfahrungen unser heutiges Verhalten prägen und zu belastenden Beziehungsdynamiken führen. Die gewonnenen Einsichten helfen, zu verstehen, wie Stressreaktionen und fehlende Einstimmung unseren Umgang mit Bedürfniskonflikten erschweren.

Das Seminar ist Teil der Reihe "Heilende Kraft der Selbstregulation".

Seminarbeschreibung

Unbewusste Beziehungsdynamiken und ihre Auswirkungen

In Beziehungen werden häufig eigene Empfindlichkeiten und Verletzungen durch das Verhalten des anderen unbewusst berührt. Dies kann zu starren Rollenfestschreibungen und zu unangemessen heftigen Reaktionen bei uns selbst führen, die wiederum die schmerzlichen Erfahrungen des anderen auslösen. Hierzu gehören starke emotionale Reaktionen wie Aggressionen oder auch Gefühllosigkeit, Rückzug und andere Verhaltensweisen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem reaktiven Teufelskreis von Anklagen, Abwehr, Schuldzuweisungen etc., der keine authentische Begegnung mehr möglich

macht.

Mitgefühl entwickeln und respektvolle Kommunikation lernen

Das Anliegen des Workshops ist es, Mitgefühl und Verständnis für die Dynamiken und Trigger zu entwickeln, die dabei eine Rolle spielen. So können wir lernen, uns treu zu bleiben, ohne die Verbindung zu anderen zu verlieren, und weder uns selbst noch andere immer wieder aufs Neue zu verletzen.

Wir werden neue Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, um klare Rahmenbedingungen zu schaffen, die einen respektvollen Umgang ohne Urteil und Scham miteinander ermöglichen. Hierzu werden wir lernen, kindliche Bindungs- und Überlebensstrategien im Hier und Jetzt auf ihre Wahrheit hin zu untersuchen und den Umgang mit Bedürfnissen in erwachsenen Beziehungen einzuüben.

Seminar für alle, die Beziehungsdynamiken verstehen und verändern möchten

Das Seminar eignet sich für alle Menschen in Beziehungen, besonders für Menschen, die mit Menschen arbeiten, und für Paare, die sich Verständnis und Werkzeuge aneignen möchten, um ihre Beziehungsdynamiken wirkungsvoller gestalten zu können.

Online-Abend zur Integration der Seminarerfahrungen

Ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration ist Bestandteil des Seminars.

Voraussetzung

Teilnahme an einem Seminar der Reihe "Selbstregulation stärken" oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Online-Abend

28.07.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Abend

28.07.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr zusammengestellt und angeleitet werden.

Dem Herzen Kraft geben

Hara Herz Meditation – angeleitet von Anando Würzburger



innenwelt verlag

