

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## Beziehungsdynamiken

**Von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander**

Datum: **26.06.2026 - 28.06.2026**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Yatri van Maren**

Preis: **445,00 €**

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

### **Ansprechpartnerin**

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

[nathalie@oshouta.de](mailto: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.**

### **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 Selbstregulationsreihe 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**

10.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

### **Online-Abend**

10.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr