



Tagesseminar: Systemisches Autonomie-Training

Selbstbestimmt und frei in guten Beziehungen leben

Leitung: Rita Jung



Autonomie ist das Gegenteil von Symbiose.

In symbiotischen Beziehungen ist man auf den anderen angewiesen, ist abhängig vom anderen. Das wird manchmal mit Liebe verwechselt.

In autonomen Beziehungen entsteht die Bindung, weil man gerne mit dem anderen zusammen ist, zusammen arbeitet.

Durch die Eigenständigkeit (zum Eigenen stehen/ selbst stehen können) entsteht eine Anziehungskraft, die attraktiv macht und Freude bereitet oder die Freiheit, eigene Wege zu gehen.

Dazu ist es wichtig, bei sich zu sein, mit sich selbst gut in Kontakt zu sein.

Dieses Training ist ideal geeignet für

- die Klärung von Beziehungen jeder Art, z.B. Partner, Ex-Partner, zu Kindern ab der Pubertät, zu Vater, Mutter und sonstigen Familienangehörigen, Freundschaften, berufliche Beziehungen zu Chef, Mitarbeitern, Arbeitskollegen, Kunden, Patienten, Klienten, etc.
- Menschen, die mehr bei anderen sind, als bei sich, die die Bedürfnisse und Wünsche anderer mehr wahrnehmen, als ihre eigenen

Mögliche Vorbereitung:

Das Tagesseminar ist aufgebaut auf die Aufstellungs-Methode:

Systemische-Selbst-Integration von Dr. Ero Langlotz, München.

Von ihm gibt es verschiedene youtube Videos zur Information oder Vorbereitung.

Termine: neu ab April 2021

Uhrzeit: 10 -17 Uhr

Kosten: 150 Euro mit eigener Aufstellung (4 Plätze)

100 Euro ohne eigene Aufstellung

Inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabbereien.

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen. Und in der Mittagspause kann jeder für sich selbst sorgen oder etwas für ein kleines Buffet mitbringen, zum Beispiel Salat, Brotaufstrich, Kuchen, etc, in der Menge, die man selbst essen kann.