



Alser-Therapie-Zentrum
Gesundheitsförderung &
Persönlichkeitsentwicklung

Gruppenselbsterfahrung

Bindung und Beziehung

| | | | |
|----------------|-------------|------------------|-------------------------------------|
| Fr. 05.06.2020 | 14:00-19:00 | Umfang | 20UE |
| Sa. 06.06.2020 | 09:00-18:00 | Kosten | € 300,- |
| So. 07.06.2020 | 10:00-13:00 | Teilnehmer*innen | 10-20 Personen |
| | | Anrechenbarkeit | Psychotherapeutisches Propädeutikum |

In diesem Seminar fördern wir das Bewusstsein für das eigene Bindungsverhalten und Beziehungsgestaltung. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit der Wahlmöglichkeit wie wir Bindungsmuster und Überlebensstrategien wiedererlangen können. Unsere Verletzungen, Kränkungen und Ängsten in Beziehungen werden erforscht und der Umgang mit sich selbst als Basis für eine gelungene Beziehung einbezogen.

„In einer Zeit der virtuellen Realität wird in den nächsten Jahren die Bindungsfähigkeit und die Auswirkungen von Bindungstraumen besonders in den Fokus der psychotherapeutischen Begleitung gestellt werden.“ - Andreas Sartory

- Theoretischer Hintergrund zu Bindungs- und Entwicklungstheorien
- Neurobiologische Hintergründe zu Bindungs- und Entwicklungstrauma
- Erforschung von eigenen Beziehungs- und Bindungserfahrungen
- Erforschung persönlicher Bindungsstrukturen
- Übung von Spüribewusstsein
- Bewusstsein von selbstregulatorischen Prozessen
- Innere Achtsamkeit
- Kreative Übungen (Bewegung, Rhythmus, Gestaltung)
- Aufstellungen
- Rollenspiel
- 2er und 3er Übungen
- Austausch in der Großgruppe