

Emotionalen Stress in Beziehungen aller Art auflösen

Souveräner und gelassener Umgang mit Beziehungskonflikten

Zielgruppe:

Alle Personen, die stressige und emotionale Situationen in Beziehungen aller Art genauer reflektieren und auflösen möchten.

Ziele:

Unsere Fähigkeit, klar zu denken und souverän zu bleiben, verringert sich immer dann, wenn wir mit Anderen in emotional stressige Situationen geraten. Diese Situationen sind für uns oft eher unangenehm, kritisch oder bedrohlich.

Wenn wir lernen könnten, unsere gefühlsauslösenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, dann würden wir in entscheidender Weise die Wahrscheinlichkeit einer (zukünftigen) Eskalation verringern. Und wir wären in der Lage, besser und freundlicher zu kommunizieren und neue Lösungsoptionen zu erkennen und zu nutzen.

Beziehungsstress:

Wir geraten am ehesten in unseren zwischenmenschlichen Kontakten in emotionalen Stress: mit Arbeitskolleginnen und Kollegen, Chefinnen und Chefs und natürlich am intensivsten bei Menschen, die uns nahe sind - Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde, Eltern und Kindern.

Denn hier werden unsere tief verwurzelten Überzeugungen und Erwartungen bezüglich Anerkennung, Wertschätzung und Liebe oft unmittelbar aktiviert und nicht selten tief erschüttert.

Dabei tauchen Gedanken auf wie:

- „Er sollte mehr Zeit für mich (uns) haben.“
- „Sie sollte mich verstehen.“
- „Ich will, dass er mich respektiert.“
- „Sie sollte mich nicht unterbrechen.“
- „Die Leute sind verrückt.“
- „Er sollte sich nicht so verschließen.“
- „Ich brauche von den Menschen, dass sie freundlicher sind.“
- „Mein Partner/meine Partnerin sollte offener für Sex sein.“
- „Er sollte mir nicht ungefragt Ratschläge erteilen.“
- „Sie sollte mir nicht dauernd Vorschriften machen.“
- „Eltern sollten ihre Kinder mehr lieben.“
- „Sie sollte mehr arbeiten.“ usw.

Diese Gedanken führen wiederum zu Gefühlen von Gereiztheit, Verärgerung, Unsicherheit, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung.

Solche Gefühle machen es uns dann noch schwerer, die Situationen angemessen zu bewältigen und neue Lösungsstrategien zu entwickeln. Die Verbindung zwischen uns wird unterbrochen und wir distanzieren uns voneinander. Und dies erscheint uns dann wie ein automatischer Prozess, den wir nicht aufhalten können, auch wenn uns rational klar ist, dass ein konstruktiveres Verhalten nützlicher und sinnvoller wäre.

Rationale Erklärungsversuche nutzen auch deshalb häufig recht wenig, weil die ursprünglichen Emotionen und Gefühle weiterhin lebendig und aktiv bleiben.

Methode:

Wir bieten eine Selbstcoaching-Methode an, die einen relativ einfachen und gleichzeitig äußerst kraftvollen Frageprozess beinhaltet, der an den Überzeugungen und Gedanken ansetzt, die diese Emotionen und Gefühle auslösen. Er wurde von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt und ist unter dem Namen „The Work“ bekannt. Er wird auch oft als „Untersuchungs-basierte Stressreduktion (Inquiry-based stress reduction IBSR)“ bezeichnet. Durch diese Methode gelingt es, stressige Gedanken und negative Überzeugungen zu überprüfen und schrittweise aufzulösen. Dies geschieht meditativ und nicht aus dem Verstand heraus:

- Wir bewegen uns vom Denken zum Fühlen.
- Wir ermöglichen uns ein tieferes Erleben im Hier und Jetzt.
- Wir bleiben präsent, wach, lebendig, authentisch, spürend.
- Wir klären unseren Geist und gelangen zu einem umfassenderen Verständnis von uns selbst.
- Es fällt uns leichter, in Stille zu sein und der Integration von inneren Prozessen den nötigen Raum zu geben.
- Und manchmal erleben wir – ohne es zu wollen – regelrecht magische Momente von Leichtigkeit und innerer Ausdehnung.

Einmal erlernt, kann jede/jeder den Prozess für sich selbst durchführen. Es gibt auch die Möglichkeit, sich von anderen, die die Methode beherrschen, unterstützen zu lassen und im Austausch, der jeweiligen Person zu helfen und sie durch deren Themen zu begleiten. Der Prozess kann sehr tief gehen und er kann dabei viele innere Hindernisse und Blockaden auflösen.

In dem Seminar werden Sie dazu befähigt, Ihre Gedanken über stressige oder konflikthafte Beziehungssituationen besser zu reflektieren und ihnen ihre destruktive Kraft zu nehmen. Und Sie erlernen eine Methode, die Sie immer und überall nutzen können.

Was kann Ihnen dieses Seminar bringen?

- Mehr inneren Frieden und Freiheit
- Mehr Souveränität und Gelassenheit
- Mehr Selbstliebe
- Bessere Kommunikationsfähigkeiten
- Mehr Lebendigkeit und Lebensfreude
- Mehr Verbundenheit
- Echte und vertrauensvolle Beziehungen

Unsere Seminarmethoden:

Wissensvermittlung und Übungsanleitungen durch die Trainer, Beispiel-Works, Paararbeiten nach der Work von Byron Katie, Erfahrungsaustausch und vertiefende Reflektionen.

Dauer:

Zwei Tage, 10 bis 18 Uhr am 17. und 18. Oktober 2020 im Aquariana Berlin-Kreuzberg (Anfahrt: <https://www.aquariana.de/kontakt/anfahrt>).

Investition:

237 € pro Person für zwei Tage Seminar inklusive Materialien.

Anmeldung:

Bitte senden Sie zur Anmeldung eine Mail an anmeldung@sattva-team.de (ergänzende Hinweise auf der Website <http://www.sattva-team.de>).

Sie können zur Anmeldung auch den folgende E-Mail-Text kopieren und ausgefüllt an uns senden:

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Emotionalen Stress in Beziehungen aller Art auflösen“ am 17./18. Oktober 2020 in Berlin an.

VOR- UND NACHNAME:

GEBURTSDATUM oder ALTER:

STRASSE:

PLZ UND WOHNORT:

TELEFON:

Ich habe die [AGB](#) gelesen und akzeptiere diese.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten (Name, PLZ, Ort, E-Mail, Telefon) im Nachgang an die anderen Teilnehmer weitergegeben werden dürfen.

(=> Den letzten Satz bitte streichen, falls die Weitergabe der Kontaktdaten Ihrerseits nicht gewünscht ist. Sie können uns dies auch noch später mitteilen. Hintergrund: Im Nachgang zum Seminar gibt es zur Vertiefung der Methode und Anwendung einen freiwilligen Folgeprozess zwischen Seminarteilnehmenden, der zur Koordination Austausch von Kontaktdaten erfordert.)

Kontakt & Information:

Michael Noack: 08151 746 71 94

Michael Kilpper: 0176 6781 6008