



„Grenzen in der sozialen Interaktion“

ein Einführungswochenende in die Bodydynamic Arbeit

vom 10. - 12. September 2021 im Zist mit Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist ein besonders vielschichtiges und oft auch konflikträchtiges Thema in unserem Leben. Sie beeinflusst maßgeblich unsere sozialen Interaktionen, im beruflichen Kontext wie auch in der Beziehung.

Eine besonders wichtige Rolle spielt die Wiederherstellung unserer persönlichen Grenzen auch bei der Überwindung traumatischer Erfahrungen, denn: jede traumatische Erfahrung verletzt unsere Grenzen auf allen Ebenen, emotional, körperlich wie auch existenziell.

Oft legen wir uns dann unbewusst auf bestimmte Strategien fest, um künftige Übergriffe und Verletzungen zu vermeiden, statt bewusst Grenzen zu setzen. Oder die Fähigkeit zur Abgrenzung wird kompromittiert, weil „Nein sagen“ mit Kontaktabbruch verbunden war.

Im Rahmen einer natürlichen kindlichen Entwicklung durchleben wir dagegen den Auf- und Ausbau unserer persönlichen Grenzen – zuerst über Nabel und Hautgrenze, dann mittels Wegdrückens/ „Nein“ sagen, unseren persönlichen Raum einnehmen etc. – als eine Möglichkeit, die Beziehung gemäß unseren Bedürfnissen zu gestalten.

Auf Grundlage des umfassenden Wissens von Bodydynamic über die psychomotorische Entwicklung des Kindes können wir mittels spezifischer körperlicher Partnerübungen bewusstes Abgrenzen neu erleben und erlernen.

Diese neue, heilsame Erfahrung ermöglicht uns eine tiefere, authentischere Begegnung mit unserem Gegenüber auf Grundlage einer natürlichen Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

Bitte direkt beim Zist anmelden:

<https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/grenzen-der-sozialen-interaktion-0>



LIVING INDIVIDUALITY IN UNITY

Michael Rupp

Psychotherapeut HPG
Bodydynamic Traumatherapeut, Supervisor
& Trainer | Mitglied EABP/DGK

Phone: 49 173 36 55 948
E-Mail: Michael.Rupp@bodydynamic.de
