

## „Ein gesundes Erwachsenen - Ich entwickeln“

**Workshop am Wochenende.  
2. - 3. November 2019 in München**

Oft können wir in bestimmten Lebensbereichen kein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln, weil wir immer noch im Kind-Bewusstsein festhängen. Die Abnabelung von der Welt unserer Eltern und deren Konzepten ist noch nicht vollständig erfolgt und behindert dadurch unser Denken, Handeln und Fühlen. Die Folge sind unbegründete Ängste, Symptome auf körperlicher oder psychischer Ebene, Burnout und Kontaktprobleme im Beruf oder Privat.

Im Focus der Fortbildung stehen die 5 biologischen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen:

**Kontakt – Einstimmung – Vertrauen - Autonomie/Wille - Liebe/Sexualität**

Werden diese Bedürfnisse in der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt, leiden wir als Erwachsener unter einem geringen Selbstwertgefühl, Scham- und Schuldgefühlen, Selbstverurteilungen, einer geringen Selbstachtung und haben Schwierigkeiten im Kontakt mit unseren Mitmenschen.

**Ziel des Workshops ist es, alte Kontrollmechanismen und ungute Strategien, die früher einmal hilfreich waren, zu erkennen, zu verstehen und diese endgültig aufzulösen.**

Je mehr wir alte Muster loslassen können, desto freier können wir sowohl beruflich, als auch privat als Erwachsene gesunde Beziehungen und Partnerschaften leben und Grenzen setzen.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Die 5 adaptiven Überlebensstrukturen kennenlernen
- Die Entwicklung von Kernressourcen und ihr Einfluss auf die Entwicklung einer erwachsenen Identität
- Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken



HOHENBRUNNER  
AKADEMIE

Dieses Seminar vermittelt ein neues Verständnis für das eigene Verhalten, und für das Verhalten des Gegenübers. Es wird nachvollziehbar, warum wir oft auf eine bestimmte Art und Weise reagieren, obwohl wir es eigentlich (hinterher) besser wissen.

Das vermittelte Wissen ist auch hervorragend geeignet, wenn Sie als Coach, Trainer, Therapeut oder Führungskraft mit Menschen arbeiten. Auch für Eltern, die bei ihrer Kindererziehung neue Orientierung suchen und anwenden wollen.

**Sie erhalten neues Handwerkszeug, um im täglichen Miteinander die eigenen Reaktionen besser gestalten zu können.**

**Termin:** Samstag, 2. – Sonntag, 3. November 2019

**Ort:** **BOZM München, Nymphenburger Str. 36**

**Seminarzeiten:** Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – ca. 15.00 Uhr  
Verpflegung für Mittags bitte mitbringen

**Teilnehmer:** 8 – 12 Personen

**Seminar-Preis:** 399,- € incl. MwSt. für Privatanmeldungen, excl. MwSt. bei institutioneller Rechnungsanschrift

**Trainerin:** Ingrid Adamea Scherle, Dießen am Ammersee

**Veranstalter & Anmeldung bitte:**

[Hohenbrunner Akademie GmbH](#)  
[Theresienhöhe 6/136](#)  
[D - 80339 München](#)  
[0049 173 354 1351](#)  
[karl.fordemann@hohenbrunner-akademie.de](mailto:karl.fordemann@hohenbrunner-akademie.de)  
[www.hohenbrunner-akademie.de](http://www.hohenbrunner-akademie.de)