

Kleingruppe

Kommunizieren in Verbindung
mit dem Inneren Kind



Esther Hombergen

Ganzheitliche Integrative Atemtherapeutin

koerper-seele-arbeit.de

Viele Menschen fühlen sich mit ihren inneren Prozessen im Alltag alleine, unverstanden und isoliert. Für sie sind diese kleine und deshalb intensive Gruppen (nur 3 bis 5 TeilnehmerInnen) in erster Linie gemeint. Sie bieten einen geschützten Raum dafür, die vielfältigen tiefen Gefühle des inneren Kindes mit Anderen teilen zu lernen.

Was uns häufig davon abhält, uns einem anderen Menschen zu öffnen, ist:

- Unsicherheit über die Reaktionen des Gegenüber: Wird man mich verstehen? Wird er oder sie sensibel genug mit mir und meinen Gefühlen umgehen oder werde ich dabei neue Verletzungen bzw. Wiederholung der alten erfahren?
- Die Angst, die Kommunikation ist zum Scheitern verurteilt, sobald Konfliktsituationen auftreten: Werde ich es schaffen, mein Anliegen zu vermitteln, ohne mein Gegenüber zu kränken? Wird er oder sie sich angegriffen fühlen und in die Defensive gehen oder zurückschlagen, was mich wieder alleine, unverstanden und verletzt zurücklassen würde?
- Die Befürchtung möglicherweise einen wichtigen Menschen zu verlieren, wenn wir uns nicht mehr übermäßig anpassen sondern einfach wir selbst sind.

Diese Gruppen bezwecken, die Rolle der eigenen Schutzmechanismen in der Kommunikation mit anderen zu entdecken und sich darin zu üben, aus der Verbindung mit dem inneren Kind heraus zu kommunizieren statt aus Angriff oder Defensive. Wirklich in Beziehung treten mit Anderen setzt voraus, dass ich in Verbindung bin mit meinem eigenen verletzlichen Wesenskern.

Die Teilnahme an einem dieser Gruppen stellt eine sinnvolle Ergänzung zu jeder Form der therapeutischen Einzelarbeit dar und bildet einen hervorragenden Anschluss daran. Sie finden jeweils 1 Mal im Monat statt. Die Mindestteilnahme beträgt 6 Monate. Ein (kostenfreies) Vorgespräch ist erforderlich.

Wann? Jeden 1. Mittwoch bzw. 3. Montag des Monats, 17.30u - 19.30u / 20.30u je nach Teilnehmerzahl

Wo? In meiner Praxis am Hofgarten: Goltsteinstraße 21, 40211 Düsseldorf

Wieviel? € 300,- für 6 Monate bei Zahlung in Monatsraten; € 270,- bei Vorauszahlung

Anmeldung: esther.hombergen@online.de / 0211 - 37 61 71

Aktuelle Infos:

- Die **Mittwochsgruppe** (jeweils der 1. im Monat) ist gestartet und **läuft bis einschließlich September 2014**.
- Die **nächste Mittwochsgruppe** startet im **Oktober 2014**, es sind noch Plätze frei.
- Geplant ist die **Montagsgruppe** (jeweils der 3. im Monat). Sie startet, **sobald genügend Anmeldungen da sind**. Es sind noch Plätze frei.