

Praxis für Psychosynthese Sibylle Walden
Austum 46 b - Emsdetten – mobil 0176 707 364 63 –
sibylle.walden@gmx.de

Offene Jahresgruppe 2021

Mehr Selbst-Regulation - weniger Selbst-Sabotage

Für alle,
die noch „besser“ darin werden wollen, sich mit mehr Selbstachtung und
Selbstliebe zu regulieren, wenn das Leben „erregend“ wird

„Wie viel Glück und Stress er oder sie zulassen kann, hängt von der Fähigkeit zur Selbstregulation ab. Sie ist die ausschlaggebende Fähigkeit, die unser Leben schön oder anstrengend macht. Sie ist der tiefe Ozean, auf dem sich unser Leben abspielt, die Unterströmung unseres Lebens.“ (Dami Charf)



Auf jeden Reiz reagiert das Gehirn mit einem Bewertungs-Erregungssystem. Das bedeutet, dass wir alles, was auf uns einströmt, bewerten. Dieses System läuft unterhalb unserer Bewusstseinschwelle ab und ist stark von unseren Vorerfahrungen beeinflusst. Wie gut wir uns nach Stress oder Erregung beruhigen können, ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Dabei geht es um alle Erlebnisse, die eine hohe Erregung in uns hervorrufen.

Selbstregulation lernten wir hauptsächlich in den ersten drei Lebensjahren. Säuglinge werden mit einem nicht vollständig ausgebildeten Nervensystem geboren. Sie benötigen Schutz und Unterstützung durch die Familie oder die primären Bezugspersonen. Wir waren also darauf angewiesen, dass uns Mutter und/oder Vater „co-regulierten“. Dabei beeinflusste die Beständigkeit oder Unbeständigkeit der Beziehung zu unseren Bezugspersonen in hohem Maße, wie wir uns als Kind entwickelten und bis heute Stress bewältigen, Erregung angemessen modulieren und gesunde Beziehungen aufbauen können.

Hatten wir in den frühen Anfängen unserer Biografie **kein** liebevolles, „Bindungs-sicheres Gelände“ durch nahe Bezugspersonen, die uns auf stärkende, vertrauensvolle Weise regulierten und in uns dadurch eine seelisch stabile Grundlage ermöglichten, versuchen wir uns als Erwachsene häufig genug selbst zu regulieren, indem wir „dysfunktionale Ressourcen“ (vgl. *Dami Charf: Auch alte Wunden können heilen*) also „Ablenker „Beruhiger“, „Bewertungs-/ Abwertungsstrategien oder sogar Schuldzuweisungen „nutzen“.

Das bedeutet aber allzu oft, die „Gefahr“ abzuwehren, unsere innere tiefere Befindlichkeiten und vielleicht auch schmerzvollen Gefühle zu spüren, zu begrüßen und sie so mehr und mehr zu integrieren.

In dieser Jahresgruppe lernen wir mit Hilfe verschiedener Methoden und Ansätze Möglichkeiten kennen, uns in Situationen hoher Erregung, selbst zu beruhigen. Wir arbeiten u.a. mit der NEAM-Klopfmethode, den Fragen Byran Katies des Konzepts „The Work“ und mit unseren „inneren Kindern“, die womöglich nach wie vor durch das frühe Erleben von „unsicherer Bindung“ in uns eine liebevolles „Für-es-da-sein“, ein „Willkommen!“ und einen sicheren Ort suchen.

Auch entlarven wir „uns selbst-sabotierende Glaubenssätze und Haltungen“ und stärken insgesamt unsere Fähigkeit, Störungsmuster und „Mindfuck-Fallen“ (vgl. *Petra Bock: MINDFUCK*) besser zu erkennen, um mehr Selbstwirksamkeit zu erlangen.

Kurszeiten

Samstag-Termine **16.01.2021 entfällt /**
 Ersatztermin: 27.03.2021
 24.04.2021
 11.09.2021
 02.10.2021

jeweils in der Zeit von 11 - 15 Uhr mit 30 Minuten Pause.

Kosten: 50,00€ pro Samstag

Bitte mitbringen:

Schreibutensilien, Wachsmalstifte, etwas zum Essen für die kleine Mittagspause