



AHA! Sylvia C. Trächslin

Quantencoaching® - wingwave®-Coaching - Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90
s.traechslin@vtxmail.ch . www.sylviatraechslin.ch



Helden, Sündenböcke & Co®

Workshop Co-Abhängigkeit - Verstrickt sein in das Leben und die Probleme anderer

Wir alle leben und bewegen uns während unseres ganzen Lebens in Systemen (Familie, Beruf, Sportverein, Partei etc.), welche anschaulich mit einem Mobile dargestellt werden, und nehmen in diesen flexibel verschiedene Rollen ein. Geraten Systeme und Menschen jedoch aus irgendeinem Grund aus dem Gleichgewicht, besteht die Tendenz, betroffene Systeme und Menschen versuchen mit typischen Rollen und Rollenverhalten zurück ins Gleichgewicht zu bringen.

Dies birgt Herausforderungen, denn es kann dazu kommen, das man/frau nur noch damit beschäftigt ist, sich mit den Problemen eines sozialen Systems oder eines anderen Menschen zu beschäftigen, und das eigene Leben völlig aus dem Blickfeld zu verlieren. Weiter besteht das Risiko, sich derart in einer Helfer-Rolle zu fixieren, so dass das eigene Leben zunehmend als eingengt wahrgenommen, und dann versucht wird, diese Enge meist mit nicht gesundheitsfördernden Handlungen zu kompensieren.

In Workshops können sich Interessierte und Betroffene über diese Zusammenhänge informieren und in einem geschützten Rahmen darüber nachdenken,

- wie man/frau selber zu diesen Themen in Beziehung steht,
- wo und wie Weichen neu ausgerichtet werden könnten, so dass der bewusste und flexible Umgang mit Rollen im Alltag wieder möglich ist

Der Inhalt eines Workshops kann wie folgt gestaltet werden

- Informationen zu sozialen Systemen im Gleichgewicht und Ungleichgewicht, sowie zu den typischen Rollen, die in aus dem Gleichgewicht gefallenem System oder im Umfeld von Menschen mit permanenten Problemen eingenommen werden und in welchen sich man/frau fixieren kann sowie die Konsequenzen von Rollenfixierungen
- Life-Demonstrationen am PrOzEsS MoBiLe® und Austausch
- Auswirkungen von Rollenfixierungen in Rollenspielen selber erleben
- Diskussion zu "Wie mit Rollenfixierungen oder Tendenzen zu Rollenfixierungen umgehen, sie lösen?"
- Reflektion zu "Wie orientiere ich mich um?"

Veranstaltungsort Gemäss Vereinbarung

Anfragen

Sylvia C. Trächslin +41(0)61 643 92 26, s.traechslin@vtxmail.ch

Sie möchten sich erst lesend mit dem Thema Co-Abhängigkeit befassen?

Dafür steht Ihnen kostenlos zur Verfügung Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit', ca. 36 Seiten, PDF, mit Email zugestellt. Bestellen Sie dieses einfach mit dem Vermerk Hand- und Arbeitsheft an s.traechslin@vtxmail.ch