

# Kontakt - Grenze - Beziehung

## Arbeiten mit Grenzen und Grenzverletzungen

Gesunde Grenzen geben Sicherheit und reduzieren Stress. Um wirklich in Beziehung mit anderen Menschen treten zu können, muss ich mit mir selbst in Kontakt sein, meine Bedürfnisse spüren und meine Grenzen wahrnehmen können. Dann kann ich unterscheiden, was zu mir gehört und was zum anderen gehört. Nur so kann echte Beziehung und Begegnung stattfinden.

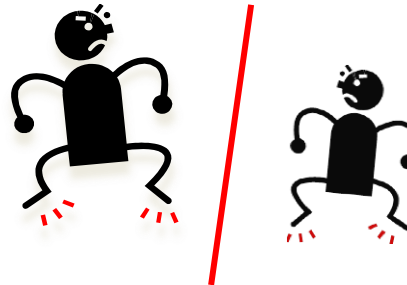
Menschen deren Grenzen auf unterschiedlichste Weise durchbrochen wurden, die traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, erleben in der Folge bewusst oder unbewusst einen tiefgreifenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen in sich selbst, zu anderen und/oder der Welt. Dies beeinflusst oft ihre Kontakt- und Beziehungsgestaltung im privaten und beruflichen Bereich auf problematische und ungesunde Weise.

Wie die Neurowissenschaften belegen, hat verkörperte Erfahrung eine tiefgreifende Wirkung sowohl für die Selbstregulation von autonomer Erregung, als auch auf der Ebene der Gefühle und des kognitiven Verstehens. Auf dem Hintergrund von theoretischen Inputs aus den Bereichen der Hirnforschung, Körperpsychotherapie, der Proxemik, der Traumatherapie, speziell Somatic Experiencing (SE) und der systemischen Arbeit wird ein Verständnis für die Wirkung von Grenzen und Grenzverletzungen vermittelt.

Zur Unterstützung der Wiederherstellung und Verfeinerung des Kontaktes mit sich selbst, der eigenen Selbstregulation und gesunden Grenzen werden verschiedene körperorientierte Arbeitsweisen und Übungen vorgestellt und erprobt. Durch die verkörperte Erfahrung von Grenzen entstehen neue Optionen Kontakt und Beziehung zu erleben und zu gestalten. Das gibt Schutz vor erneuter Überwältigung und stärkt die Resilienz.

## Seminarinhalte:

- Vorstellen von verschiedenen Ebenen von Kontakt und Grenzen.
- Entwicklung einer achtsamen Haltung für die Grenzthematik.
- Einführung in neurobiologische Grundlagen von Selbstregulation und deren Überwältigung bei Grenzverletzungen.
- Personal Space - gesellschaftliche und kulturelle Aspekte.
- Übungen zur Erfahrung und Bewusstmachung von Kontakt mit sich selbst, gesunden, stimmigen Grenzen und Selbstregulation.
- In-Beziehung -Gehen, Bindungsthemen, Beziehungssysteme,
- Somatic-Experiencing(SE)<sup>®</sup> als hilfreicher Zugang, um die Regulation der somatosensorischen Ebene bei Grenzverletzungen zu unterstützen.
- Reflexion in Bezug auf die persönliche beratende oder therapeutische Arbeit und den beruflichen Kontext.



## Methoden:

Theorievortrag, Demonstration und Übungen sowohl individuell als auch in Kleingruppen werden abwechselnd eingesetzt, Bereitschaft zu Selbsterfahrung wird vorausgesetzt. Die Arbeit basiert auf Somatic-Experiencing(SE)<sup>®</sup>, einer Methode zur Traumabewältigung, die von Dr. Peter Levine entwickelt wurde, Methoden der systemischen Familientherapie und weitere erlebnisaktivierende und integrative Ansätze aus der Körperpsychotherapie

## Zielgruppe

PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, PädagogInnen, ÄrztInnen, KörpertherapeutInnen HeilpraktikerInnen, ErzieherInnen, Krankenpflegekräfte, und Interessierte, die beruflich Menschen begleiten.

**Termin:** 24. - 25.07.2020

**Ort:** Naturheilzentrum Ammerbuch  
Beim Brückle 2  
72119 Ammerbuch-Entringen

**Freitag:** 14.30 Uhr – 21.00 Uhr  
**Samstag:** 9.30 Uhr – 18.00 Uhr

**Kosten:** 240,- Euro



## Die Seminarleiterin :

### Elfriede Dinkel-Pfrommer



Dipl.-Psychologin,  
Psychologische  
Psychotherapeutin, Somatic  
Experiencing® -Traumatherapie,  
Verhaltenstherapie, integrativ-  
systemische Familientherapie  
(VFT München), gestalt-  
orientierte Körperpsycho-  
therapie(B. Esthelle),  
Hypnotherapie, sanfte  
Körpertherapie.

Begleitet/e Dr. Peter Levine und andere SE-Trainer viele Jahre als Assistentin, Supervisorin, und Co-Trainerin bei SE-Ausbildungen in Europa

Seit 2004 von Dr. Peter Levine autorisierte SE-Trainerin, unterrichtet vorwiegend SE-Trainings und-Seminare in Deutschland..

Seit 1990 in eigener Praxis in Rottenburg tätig.

## Anmeldung und weitere Informationen:

### ISYS Baden-Württemberg

Schuhstr.4

72108 Rottenburg

Tel. 07472-25077

Fax 07472-916379

[kontakt@isys-bw.de](mailto:kontakt@isys-bw.de)

[www.isys-bw.de](http://www.isys-bw.de)

Fragen zu Inhalten des Seminars oder zur SE-Weiterbildung direkt an

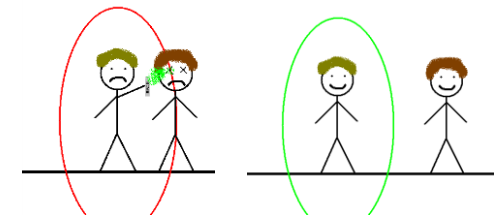
**Elfriede Dinkel-Pfrommer**

Tel. 07472-916378

[e.dinkel@web.de](mailto:e.dinkel@web.de)

# Kontakt - Grenze - Beziehung

## Arbeit mit Grenzen und Grenzverletzungen



**24.-25. Juli 2020**

**Ammerbuch bei Tübingen**