



Der Apfel WEG

Familiäre Prägung hat mehr Einfluss auf unser aktuelles Leben als wir denken.

Tagesseminar von 6 h

«Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.»

Der Apfel, der Baum, der Stamm, die Wurzeln – sind Symbole, die seit je her eng mit der Familie/Sippe verbunden sind. Der Stammbaum zeigt die Verzweigungen, die aus der gleichen Wurzel hervorgegangen sind. Der Saft, der durch die Äste fließt, hat die gleiche Quelle; nicht nur physisch, auch psychisch. Jede Familie hat ihren Baum, ihren Stamm, ihre Wurzeln, ihre eigene Geisteshaltung, ihre eigenen Regeln und Muster.

Was wäre, wenn wir diese Muster überwinden könnten?



Die Auseinandersetzung mit den eigenen Familien-Prägungen kann wichtige Lebensfragen klären. Es ist ein Weg, sich selbst zu erforschen und Einsicht zu gewinnen. Erst das tiefere Verständnis einer Prägung und warum sie entstanden ist, lässt zu, das Steuer bewusst in die Hand zu nehmen, um einen anderen Weg einzuschlagen.

Das Nest, in dem wir aufwachsen, hat unweigerlich Einfluss darauf, wie sich unsere Psyche formt und verformt. Wir arbeiten an diesem Tag daran, Familien-Prägungen zu erfassen, zu benennen und zu verstehen. Erst ein bewusster Umgang damit kann in unserem Leben eine wirkliche Wandlung vollziehen.

Leider genügt es nicht einfach zu sagen, dass wir uns davon lösen möchten. Denn die Bindung an den Stamm ist eine starke Kraft, die wir oft unterschätzen. Jede Familien-Dynamik ist einmalig und scheint wie ein eigener Organismus zu funktionieren. Diese Funktionsweisen gehen jedem einzelnen Familienmitglied in Fleisch und Blut über. Sie werden zu einem Teil unserer Persönlichkeitsstruktur und sind stark in unserer Gefühlswelt verankert. Die Prägungen werden zu den Steuermännern/Steuerfrauen unseres Verhaltens. Manche Muster sind uns eine willkommene Hilfe im Leben und andere können uns beschränken, blockieren und immer wieder denselben Schmerz verursachen. Es sind die letzteren, denen wir uns an diesem Tag widmen.

Zentrale Themen der Familienprägung sind:

- Umgang mit Liebe und Leistung
- Achtung und Missachtung eigener Grenzen
- Unterstützung/Halt und auf sich selbst gestellt sein
- Umgang mit Nähe und Distanz in der Beziehung zueinander
- Urvertrauen oder Misstrauen
- Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit (Wirksamkeit oder Luft sein)
- etc.

Durchführung 2023:

Sa. 13. Mai 2023
Sa. 02. September 2023
Sa. 11. November 2023

Ort: Bewegungsraum Term Bel,
Gassa Sutò 59 (Untere Bahnhofstr.)
7013 Domat/Ems

Kosten: CHF 210 (6 Std.)

Zeiten:
Samstag von 9.30-16.30 Uhr

Anmeldung:
wegmacherin@gmx.ch

Diese Arbeit ist intensiv. Deshalb arbeite ich mit einer Kleingruppe von max. 6 Personen.

Gerne biete ich Ihnen ein Erstgespräch an, um zu klären, ob dieses Seminar für Sie passt.