

Verbundenheit und Autonomie - ein Workshop für Paare

Grenzen als Schlüssel für gesunden Kontakt in der Partnerschaft

Die Liebe überwindet scheinbar alle Grenzen. Vor allem in der ersten Phase einer Beziehung, der Verliebtheitsphase. Wir sehen "rosarot" und sind gemeinsam im "7. Himmel". Danach folgt eine natürliche Phase der Desillusionierung, das Paar kommt wieder auf die Erde zurück. Und es gibt die ein oder andere Schwierigkeit zu überwinden, z.B. eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu kommunizieren. Dazu gehören auch Grenzen. Und am besten gleich ein völlig neues, verbindendes Verständnis von Grenzen. Hier kann der eigentliche tiefe Kontakt, nach dem wir uns so sehr sehnen, erst richtig anfangen.

Na, neugierig geworden? Wir nehmen euch gern mit auf unsere Entdeckungsreise.

Durch die menschliche Sehnsucht nach Geborgenheit & Harmonie kann es leicht passieren, dass wir uns in einer Liebesbeziehung ein Stück selbst verlieren - zugunsten der Beziehung. Oder wir uns in unserer Autonomie gefährdet sehen und uns wieder verschließen. Auch kann das Verhalten des Partners / der Partnerin sehr herausfordernd sein, weil es scheinbar überhaupt nicht zu unseren Bedürfnissen passt. Das alles ist ganz normal. Hier beginnt das Lernfeld 😊

Grenzen als Basis, um den partnerschaftlichen Raum sicher zu gestalten

Erwachsene (Ver)bindung kann nur gelingen, wenn wir uns auf gesunde Art und Weise auch abgrenzen können. Sonst wird der Partner schnell zur Ersatzmama oder zum Ersatzpapa. Ein wesentlicher Schritt für eine gesunde Partnerschaft ist, zunächst zu dir zurückzufinden, heißt, deinen eigenen Raum zu wahren und zu kennen, auch dich darin sicher zu fühlen. Dir deiner gesunden Grenzen und Bedürfnisse bewusst werden.



Das Wechselspiel zwischen Verbindung und Autonomie

An der Grenze, im gesunden Wechselspiel von Verbindung und Autonomie, können wir lebendig in Kontakt sein. Deshalb ist die Grenzarbeit im partnerschaftlichen Rahmen besonders wichtig.

Gute Grenzen ermöglichen dir:

- klarer zu spüren, was du möchtest und was nicht
- Kontakt so zu gestalten, dass er dir gut tut
- überfordernde Momente besser zu regulieren, indem dein eigener Raum klarer abgegrenzt ist
- klarer zu spüren, was dein Thema ist und was das Thema deines Partners ist und mit dir nichts oder nur wenig zu tun hat
- einfacher aus inniger Verbindung wieder zu dir selbst zu finden
- Verlustängste als auch Ängste, dich tiefer einzulassen, besser zu regulieren

Im Workshop bringen wir euch bei, die eigenen Grenzen körperlich besser zu erspüren und zu stärken. Das erst mal unabhängig von eurem Partner. Im zweiten Schritt wird es darum gehen, den gemeinsamen partnerschaftlichen Raum durch die gestärkten Grenzen neu zu erkunden und zu üben, wie das Wechselspiel von Autonomie und Bindung besser funktionieren kann.

Über uns - Die Workshop-Leiterinnen

Hey ich bin Doris. Seit dreieinhalb Jahren begleite ich Einzelpersonen, Paare und Gruppen in ihren Wachstumsprozessen. Das sehr körperorientiert und traumasensitiv. Grenzsensibilität, die Arbeit mit Wut und Scham als auch körperorientiertes Stressmanagement gehören zu meinen Hauptforschungsgebieten. Meine eigene Partnerschaft bietet mir hierfür ein so unglaublich reiches Lernfeld, dessen Früchte ich in diesem Workshop super gerne weitergebe. Mit meiner Kollegin Kristin Gogolok verbindet mich eine immer größer werdende Freundschaft. Sie und ihr Blick auf Partnerschaft sind für mich großes Vorbild und Inspiration:

Ich bin Kristin, eine Frau mit vielen Interessen und Beziehungserfahrungen. Als Mutter von drei Kindern lebe ich in einer lebendigen Patchwork-Familie und begleite mit meinem Partner zusammen seit über 10 Jahren Paare in der Paarberatung. Doris habe ich durch ihre traumasensible Grenzenarbeit kennen- und schätzen gelernt, die ich auch für meine persönliche Weiterentwicklung gut nutzen konnte.



Zeiten

21.01.2023 von 10 bis 18 Uhr

im Vamos, Arthur-Hoffmann-Str. 58

Preis

250 EUR pro Paar

Frühbucher 222 EUR bis 5.11.2023

Anmeldung / Fragen

kontakt@dorisreinholz.de

vamos.leipzig@gmail.com

Tel. 0176 / 61384464 oder

bei Kristin Tel. 0173 / 3966966