

Destruktive Beziehungen erkennen und gesunde Grenzen setzen – ein Weg zu innerer Freiheit



„Grenzen zu setzen bedeutet nicht, andere abzulehnen, sondern sich selbst anzunehmen.“

In diesem interaktiven und praxisorientierten Seminar lernen die teilnehmenden, destruktiven Beziehungsdynamiken zu erkennen, ihre eigenen Verhaltensmuster zu verstehen und gesunde Grenzen zu setzen. Anhand von Fallbeispielen, Reflexionsübungen und Rollenspielen entwickeln sie konkrete Strategien für den Umgang mit narzisstischem Verhalten und Manipulationsversuchen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstfürsorge, um emotionale Verletzungen zu heilen und zukünftige toxische Beziehungen zu vermeiden. Dieses Seminar bietet nicht nur Wissen, sondern auch praktische Werkzeuge, um nachhaltig gesunde und respektvolle Beziehungen zu gestalten.

Ziele:

Am Ende des Seminars werden die Teilnehmenden in der Lage sein, folgende Themenfelder zu reflektieren und für ihren Alltag umsetzen zu können.

Destruktive Beziehungsmuster erkennen:

Die charakteristischen Merkmale und Dynamiken destruktiver und narzisstischer Beziehungen identifizieren.

Selbstreflexion:

Eigene Muster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen verstehen, die zu destruktiven Beziehungen führen können.

Kommunikationsstrategien anwenden:

Klar und selbstbewusst Grenzen setzen, Manipulation erkennen und respektvolle Kommunikation fördern.

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken:

Die eigenen emotionalen und persönlichen Bedürfnisse benennen und konsequent vertreten.

Emotionale Abhängigkeit reduzieren:

Strategien entwickeln, um emotionale Abhängigkeiten zu lösen und innere Freiheit zu gewinnen.

Resilienz und Selbstfürsorge stärken:

Praktische Techniken zur Stärkung von Selbstwertgefühl, Resilienz und emotionaler Stabilität anwenden.

Frühwarnzeichen erkennen:

Frühzeitig toxische Muster in Beziehungen identifizieren und proaktiv handeln.

Praktische Werkzeuge nutzen:

Konkrete Tools und Übungen zur Bewältigung von Konflikten und zur Förderung gesunder Beziehungsdynamiken einsetzen.