

DEINE ROLLENSPIELE

Die Wirkungen in Deinem Leben, in Deiner Partnerschaft und für Deine Kinder

wer bin ich?
wie bin ich?
wie weit bin ich?

Seminarbeginn

Modul 1: Sa/So ab 09:00 Uhr

Modul 2 - 5: Freitag-Tagesseminar ab 13:00 Uhr

Ein Seminar für all Jene die, Ihren eigenen Wesenskern erkennen und entwickeln möchten.

Das Wort Herkunft beschreibt eine Kraft, die wo herkommt. Zunächst sind die Eltern und Großeltern als die unmittelbaren Vorfahren für unsere Prägungen und unsere psychosoziale Identifikation wichtig. Dieser Hintergrund, die Geschichte der Familie wirkt auf Dein Leben.

Ziel des Seminars ist, nicht länger von störenden Verhaltensmustern der Kindheit und der Eltern regiert zu werden, sondern noch bewusster das Drehbuch des eigenen Lebens selbst zu schreiben. Zu anderen Sichtweisen zu gelangen, Kraft zu tanken durch produktivere Verhaltensweisen. Frei zu werden, von unbewussten Nachahmungen auszusteigen und neue Verhaltensmethoden kennen zu lernen.

Erkenne deine Rollenspiele in deiner unbewussten und bewussten Kommunikation (verbal und nonverbal) und in deinem Verhalten. Ebenso jene, der anderen.

Die Transaktionsanalyse nach Dr. Berne und Tom Harris beruht auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch durch drei „Ich-Instanzen“ (Kinder-, Eltern-, Erwachsenen-Ich) in sich agiert. Jeder Mensch agiert unbewusst verstärkt in einem dieser 3 –Ichs und lädt damit das Gegenüber zum ergänzenden Rollenspiel ein, was meistens zu Konflikten, mangelndem Respekt oder auch dominanten Verhaltensweisen führt.

Inhalt:

- Wenn du weißt, wie der andere tickt, kannst du Einfluss nehmen, ihn auf seinen Kommunikationsebenen abholen und ihn aus seinen Rollenspielen lösen
- Erkennen, durch welche Art der Kommunikation (Wortwahl, Lautstärke, Gestik, Mimik, ..) deines Gegenübers du immer wieder in dein Rollenspiel gedrängt wirst und in welchem Rollenspiel (Ich-Instanz) dein Gegenüber agiert
- Lernen, durch gezielte Beobachtung (zB Verhalten, Formulierungen erkennen) die 3-Ich-Instanzen und die daraus resultierenden Rollenspiele zu unterscheiden
- Trainieren eigener Verhaltensweisen und Formulierungen, um selber im Erwachsenen-Ich zu kommunizieren und dadurch mit dem Gegenüber eine respektvolle Gesprächsbasis aufbauen zu können
- Durch den Einsatz vieler Übungen und Beispiele (vor allem aus der Gruppe) werden die Rollenspiele aufgezeigt, bearbeitet und dadurch bewusste Lösungen auf der Erwachsenenenebene im Verhalten und in der Kommunikation trainiert

Ziel:

- Er-Kennen der Verhaltes- und Kommunikationsmuster der jeweiligen Rollenspiele
- Gelungene Kommunikation im beruflichen und privaten Umfeld
- Verbesserung deiner Konfliktfähigkeit (zB Umgang mit Mobbing, wiederkehrenden Herausforderungen im Umgang mit anderen Menschen)
- Win-Win Situationen bewusst herbeiführen können
- Burn Out – Vorsorge durch freundliches und bestimmtes Grenzen Setzen (Lerne Nein-Sagen)

Zielgruppe:

Für alle Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeiten und Verhaltensweisen im beruflichen und privaten Umfeld positiv beeinflussen möchten (zB Eltern, Pädagogen, Verkauf, Führungskräfte, Soziale Berufe, ...)

Modul 1: Erkenne Deine Rollenspiele oder Kontrolldramas

1. Tag: Theorie und Übungen

Durch den Einsatz vieler Beispiele und Übungen werden Dir Deine Rollenspiele bewusst.

Die Rollenspiele finden sich überwiegend in den folgenden

vier Verhaltensmuster und in einer Vermischung dieser wieder:

DAS ARME ICH – DER EINSCHÜCHTERER – DER DISTANZIERTE – DER VERHÖRER

Wir lernen schon als Kinder sehr bald wie wir Liebe, Anerkennung von den Eltern erhalten, wir erkennen was uns dabei hilft Lob und Liebe zu ernten. Der Wunsch nach Zugehörigkeit lässt dem Kind alles tun was zu den Werten der Eltern oder Sippe gehört. Wir lernen dabei die verschiedensten Spiele und führen diese auch noch im Erwachsenenleben weiter aus. Diese Spiele nennt Dr. Berne die Spiele der Erwachsenen. Tief in unserem Unbewussten sind diese Muster eingraviert, diese hindern uns oft den eigenen freien Wesenskern zu entdecken. In uns steckt die Angst nicht zu entsprechen und wir denken, handeln und kämpfen oft im Leben ähnlich, wie unsere Eltern.

Folgende eigene Verhaltensmuster und die der Umwelt spiegeln Dir die Verstrickung unbewusster Rollenspiele

- Fühlst Dich oft angegriffen?
- Fühlst Du Dich unverstanden?
- Erklärst Du Dich öfter als notwendig?
- Verteidigst Du Dich oft?
- Reagierst Du rasch mit Tränen?
- Fühlst Du Dich oft machtlos?
- Beklagst Du Dich häufig über die Umstände in Deinem Leben und suchst Rat bei Anderen?
- Fühlst Du Dich kontrolliert, befragt und belehrt?
- Kritisierst Du oft?
- Fühlst Du Dich oft kritisiert?
- Willst Du wenig von Dir preisgeben?
- Ziehst Du Dich oft unverstanden zurück?
- Fühlst Du Dich von Fragen Deiner Mitmenschen überrumpelt und bist sprachlos über die Direktheit oder Unverschämtheit der Umwelt?
- Schüchtern Dich manche Menschen ein indem sie laut oder zornig werden?
- Wirst Du selbst laut, aggressiv oder wütend?

Erkenne wer du bist, entwachse allen Rollenspielen und positioniere

DICH, IN DEINEM ERWACHSENEN – ICH.

2.Tag: Übungen und Selbsterfahrung

- Wo hast Du Dein Rollenspiel erlernt?
- Wir haben vergessen aus der Rolle auszusteigen
- Erkenne den gemeinsamen Nutzen eines jeden Rollenspiels
- Erkenne das Drama hinter jedem Rollenspiel

Wir kennen bereits viele der Glaubenssätze, die unser Leben steuern und üben uns in Selbstbeobachtung. Dieses Seminar dient der Auffrischung und Erweiterung Deiner Kenntnisse.

Modul 2: Theorie und Rituale

- Eltern –Kind: die Rolle der Eltern und Dein Leben
- Es gibt neue Möglichkeiten – Erkennen und Benennen der Kontrolldramen
- Heilende und lösende Rituale

Modul 3: Partnerschaft - Umwelt und Dein Rollenspiel

Reflexionen, Austausch, Übungen

- Erkenne Deine Mitspieler, Partner, Kinder, Freunde usw.
- Löse Dich von allen Rollenspielen
- Training vom alten Verhalten zum Neuen
- Kommunikation im Erwachsenen ICH
- Der Ausgleich im Geben und Nehmen zwischen Partnern

Modul 4: Training in der Gruppe

- Welche Rollenspieler begegnen mir weiterhin?
- Was lerne ich dadurch?
- Situationen aus dem Alltag der TeilnehmerInnen
- Übungen in der Gruppe: Wie gut erkenne ich die Rollenspiele?

Modul 5: Abschluss

Wie nachhaltig wirken meine neuen Erkenntnisse
und wie gut kann ich diese im Alltag leben?

Du hast nun viele neue Fähigkeiten erworben:

- Du weißt, wie Du Dein bewusstes und unbewusstes Verhalten prüfen kannst
- Deine Intuition ist geschärft und wachsam
- Du hörst und erkennst die Botschaften oder den Spiegel in Deiner Umwelt
- Du durchschaust die Rollenspiele und
- Du kannst Dich bewusst für Dich und für neue Handlungsweisen entscheiden
- Du erkennst Deine Mitspieler und erweckst auch ihre Kraft zum authentischen Selbst

Deine Seminarleiterin: Dr. Karin Achleitner, MSc

Dr. Karin Achleitner, MSc promovierte in Tiefenpsychologie, studierte unter anderem Elementarpädagogik und ist Dipl. Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Mental- und Entspannungstrainerin. Ihre Weiterbildung für systemische Familienaufstellungen absolvierte sie am Bert-Hellinger-Institut in Berlin. Regressionsanalyse und NLP-Interventionen begleiten die verdeckte Aufstellungsarbeit und die psychologisch, prozessorientierte Beratungstätigkeit. Seit 1994 arbeitet Dr. Karin Achleitner, MSc in ihrer eigenen Praxis.

Ab 2006 begann sie die Aufstellungsarbeit auf verdeckter oder energetischer Ebene durchzuführen. Sie leitet über die Familienaufstellungen hinaus Organisations-aufstellungen für Firmen sowie Seminare für integrale Persönlichkeitsentwicklung in ihrem eigenen Institut.

Seminarzeiten

Modul 1: Sa/So

1. Seminartag: Beginn 09.00 Uhr
2. Seminartag: Ende ca. 18.00 Uhr

Module 2-5: Tagesseminare von 13.00 -20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Im eigenen Institut in Gallneukirchen, Huebergasse 18.

60m2 Seminarraum, Nebenräume, Küche, Garten.

Pausen:

Mittagspause von 13.00 – 14.30 Uhr sowie 2 Vormittags- und 2 Nachmittagspausen.

Verpflegung ist nicht inkludiert. Für eine gute, preiswerte Verköstigung sorgt die ortsansässige Gastronomie. Pausengetränke sowie Verpflegung können mitgebracht werden, Kaffee und Tee stehen zur freien Verfügung.

So meldest Du Dich an

Bitte einfach das Anmeldeformular ausfüllen und möglichst bald per Fax oder Post zurücksenden. Du erhältst ca. 14 Tage vor Seminarbeginn ein Anschreiben mit einer Anfahrtsbeschreibung zum jeweiligen Hotel. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Eingänge verbindlich und berücksichtigt.

ACHTUNG: E-Mail-Anmeldungen ohne Anmeldeformular sind nicht verbindlich!

Vorgesprächsmöglichkeit

TeilnehmerInnen, die ein vorbereitendes Gespräch wünschen, melden sich bitte telefonisch direkt bei Frau Karin Achleitner an.

IPW – Karin Achleitner KG
Huebergasse 18
4210 Gallneukirchen

Tel.: 0664/3085804

Fax: 0810/9554329668

E-Mail: office@karinachleitner-mairhofer.at

Die Kosten für die Einzelberatung betragen pro Stunde € 120,--.