



SEMINAR: HELFEN OHNE SELBSTAUFGABE

WARUM HELFEN ZUR SUCHT WERDEN KANN – UND DIES NIEMANDEM HILFT

Helfen ja, aufopfern nein!

Ablehnung als Kind ist die Hauptursache für übermäßiges Helfen. Diese erlebt jedes Kind als traumatisch mit Folgewirkungen bis ins Erwachsenenleben. Helfen über das eigene Limit hinaus ist eine Traumaüberlebensstrategie, um Gefühle eigener Hilflosigkeit und Ohnmacht und „nicht gut genug“ zu sein nicht spüren zu müssen. Die viel gerühmte Selbstlosigkeit führt nur noch mehr in die Spirale von Selbstaufgabe und innerer Spaltung. Ein gesundes Ich und ein stabiler Selbstbezug sind der Schlüssel für ein konstruktives und gesundes Helfen auf Augenhöhe. Das Seminar fußt auf Erkenntnissen zum „Helfersyndrom“ von Wolfgang Schmidbauer und der identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPT) nach Professor Franz Ruppert.

Wann? Zu einem Termin Ihrer Wahl

Wo? Online über Zoom oder in Räumlichkeiten Ihrer Wahl

Für wen geeignet? Alle Menschen bzw. Teams, die mit und für Menschen arbeiten

Mindestteilnehmerzahl: 3

Moderator: Christian Frost, Diplom-Sozialwissenschaftler, zertifizierter Coach & IoPT-Prozessbegleiter und Trainer & Gerichtsbetreuer in Stralsund

Seminarkosten pro TeilnehmerIn 150,00 Euro inkl. MwSt.

Anmeldung per E-Mail

MEERAUM SYSTEMISCHES COACHING & BERATUNG

Jungfernstieg 21
18437 Stralsund
0176 2361 0034
info@coaching-traumatherapie-stralsund.de

www.coaching-traumatherapie-stralsund.de