



Bindung, Kontakt und Identität

EINBLICKE IN DAS NEURO-AFFEKTIVE BEZIEHUNGSMODELL (NARM)

Mit Michael Mokrus (DE)*



In diesem Seminar erforschen wir, wie wir eine grössere Verbundenheit und mehr Kontakt zu unserer eigenen Lebendigkeit und anderen Menschen entwickeln können. Wir werden die frühen Anpassungsmechanismen an Erfahrungen unsicherer Bindung und die daraus resultierenden negativen Glaubenssätze über uns selbst kennenlernen – wie etwa „Ich bin schlecht“ und die zahlreichen Varianten dieser Überzeugung, die auf der frühen Erfahrung von „Ich fühle mich schlecht“ basieren.

Auf der Ebene der Identität werden die Unzulänglichkeiten der Umgebung zur Basis stark verzerrter Identifikationen und Selbstverurteilungen, die lebenslang andauern können. Sie

Wenn wir verstehen, dass Scham- und Schuldgefühle mehr mit der Unzulänglichkeit der Umgebung als mit eigenem Versagen zu tun hat, hilft es uns dabei, uns selbst auf eine neue

«Sinnlosigkeit, Depression und viele andere Symptome sind Ausdruck der Trennung von unserer ursprünglichen Vitalität.»

trüben unsere Erwartungen und unser Erleben in Erwachsenenbeziehungen – und beeinflussen unser Fühlen, Denken und Handeln, auch im therapeutischen Miteinander.

mitfühlendere Art zu sehen. Wir kommen mehr in Verbindung mit unserer Kraft, haben mehr Möglichkeiten im Verhalten und verzerrte Selbstbilder lösen sich auf. →

DATUM:

11. – 13. Oktober 2019
(Freitag bis Sonntag)

KURSZEIT:

Jeweils von
10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr
Insgesamt 18 Kursstunden

KOSTEN:

CHF 750.–

KURSORT:

Zürich

SPRACHE:

Deutsch

ZIELGRUPPE:

Praktizierende SE-, Psycho- oder KörpertherapeutInnen

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Seminarinhalte

- Anpassungsstrategien und Bindungsstile
- Neurobiologie sicherer Bindung
- Rhythmische Einstimmung, das soziale Nervensystem und die transformatorische Kraft der Sicherheit
- Objektbeziehungen, implizites Gedächtnis und Identität

lassen und die frühen impliziten „inneren Arbeitsmodelle“ durch neue und ermächtigende Erfahrungen im Hier-und-Jetzt ersetzt werden können.

Körper- und PsychtherapeutInnen werden für die zentrale Bedeutung dieser Dynamik in der Arbeit mit Menschen sensibilisiert und erhalten zusätzliche Werkzeuge im Umgang damit.

*Wenn wir uns lebendig fühlen, fühlen wir uns verbunden,
und wenn wir uns verbunden fühlen, fühlen wir uns lebendig.*

- Affektentwicklung und -regulation
- Auflösen des Teufelskreises von chronischem Stress, Scham-, Schuldgefühlen und verzerrter Identität
- Praktische, das Thema erforschende Übungen der Teilnehmer miteinander

Wir werden uns sowohl theoretisch wie praktisch mit der Thematik auseinandersetzen, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen authentischen Erfahrungen erkunden können. Wir lernen neue Wege kennen, wie sich sichere Bindungen im Kontext der jeweiligen Anpassungsstrategien formen

**Michael Mokrus arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in therapeutischen Berufen in Deutschland, Österreich, Holland, Polen und der Schweiz. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisionsteam von Somatic Experiencing, seit 2012 im Lehrteam von NARM und ISP. Michael Mokrus hat langjährige eigene Erfahrungen mit unterschiedlichen Achtsamkeitspraktiken. Er ist verheiratet und lebt in Köln. Homepage: www.michaelmokrus.de*

Ein neues NARM Training mit Michael Mokrus beginnt am 20. – 24. Mai 2020



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Weiterbildung «**Bindung, Kontakt und Identität**» mit Michael Mokrus vom 11. – 13. Oktober 2019:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail Fax.....

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch