

Gesunde Grenzen setzen: aus Symbiose,
alten Mustern und Blockaden aussteigen



Hickert-Coaching
www.beratung-coaching.ch

**Blockaden
lösen...**





Blockaden lösen...

Aus alten Mustern aussteigen

Belastende Erfahrungen in der Kindheit können dazu führen, dass wir unseren eigenen Identitäts-Raum nicht durch gesunde Abgrenzung vom Gegenüber (z.B. von Erwartungen, Wünschen, Ansprüchen) unterscheiden und schützen können. Daher fällt es uns schwer, den eigenen Raum in Besitz zu nehmen und eigenständig zu handeln.

Oft wurde solchen Kindern bereits früh vermittelt, sie seien unerwünscht, falsch, nicht richtig oder nicht gut genug. Das hat prägende Wirkung. Später passen sie sich als Erwachsene eher an, funktionieren lediglich, füllen fremde Rollen aus und spüren andere besser als sich selbst. Das eigene Selbst, Bedürfnisse und Wünsche von sich kennen sie kaum. Sie übergehen sich und leben kaum ihr eigenes Leben. Das muss nicht so bleiben!

Beratung



Christoph Hickert
Dipl. Coach & Supervisor BSO
Psych. Berater und Autor

Autonomie und Grenzen entwickeln

Eine gesunde Entwicklung erfordert Abgrenzung und Ablösung aus alten Verstrickungen. Dies kann jedoch erschwert oder blockiert werden durch frühe, herausfordernde Beziehungserfahrungen (Traumata). Wenn jemand sich nicht gut mit seinem Selbst verbinden und sich gesund abgrenzen kann, dann entsteht ein Symbiose-Muster. Wir leben dann mehr im Raum des anderen, übernehmen Rollen und Aufgaben, für die wir eigentlich nicht gefragt wurden oder zuständig wären und haben kaum Grenzen. Müdigkeit, Ausgelaugt sein, Burnout, Opfergefühle sind oft Folgen eines Symbiose-Musters. Wir verlieren den Kontakt zu unserem Selbst und zu unserer Kraft. Nur wenn wir uns gut abgrenzen können, führt Hingabe nicht zur Selbstaufgabe.

Lösung durch Aufstellung

In der Beratung stellen wir Ihr Thema (mit Figuren oder Stühlen) auf und machen so die bisherige Beziehungsdynamik bewusst. Mithilfe einer Aufstellungs-Struktur (von Dr. med. Ero Langlotz entwickelt - u.a. mit einzelnen Schritten und Lösungssätzen) gelingt es, bisherige Muster zu erkennen, neue Grenzen zu etablieren und sich mit den eigenen Selbst-Anteilen zu verbinden und zu versöhnen.



Weitere Infos und Beratungs-Anmeldung:

www.beratung-coaching.ch

Coaching-Beratung-Supervision-Seminare

Hickert-Coaching / Herweg 18 / 8708 Männedorf
079 234 73 93 / info@beratung-coaching.ch