

Autonomietraining – Raum für ein selbstbestimmtes Leben

„Letztendlich können wir Erfüllung und unsere wahre Identität nur finden, wenn wir unsere eigene Seele als Bezugspunkt nehmen und nicht äußere Dinge.“



Warum Autonomietraining?

Viele Menschen leben sozusagen mit „angezogener Handbremse“. Anstatt ihr Leben selbstbestimmt, d.h. nach den eigenen Bedürfnissen, zu gestalten – privat oder beruflich – orientieren sie sich ohne gesunde Distanz an den Anforderungen von außen. Dies bringt sie in Stress, belastet die seelische und körperliche Gesundheit und wirkt sich auf alle Beziehungen aus. Um es den Anderen „recht zu machen“ investieren sie immer mehr Energie in die Situation ohne Erfolg zu haben. Sie fühlen sich schuldig, erschöpft, ausgelaugt, verzweifelt und geraten in eine Überabgrenzung die Job und Beziehungen gefährdet.

Für Gesundheit, für gelingende Beziehungen und Partnerschaft ist es entscheidend, sich gegenüber Erwartungen und Anforderungen von außen gesund abgrenzen zu können - anstatt in einem "vorausseilenden Gehorsam" sich diesen Erwartungen zu unterwerfen. Dies ermöglicht das Autonomietraining (nach Dr. Ero Langlotz auf Basis der systemischen Selbstintegration).

Wobei kann Sie das Autonomietraining unterstützen?

- Potenzial-Erschließung „Unterscheidung Eigenes/Fremdes“ (Erschließen des eigenen Raumes, Rollen im fremden Raum, Verbindung mit dem Selbst, Abgrenzung des Fremden)
- Stressabbau/Burn-Out-Prävention
- Probleme mit Vorgesetzten/Kollegen
- Blockaden bei Herausforderungen (Arbeitssuche, Projekte, Schule, Abschlussarbeit, Prüfung, Vortrag etc.)
- Partnerschafts-Beziehungen
- Versöhnung mit dem persönlichen Schicksal
- Auflösung von Glaubenssätzen
- Identifikation blockierender Elemente

Durch das Autonomietraining erhalten Sie:

- gesunde Distanz (Abgrenzung) gegenüber Anderem, Fremdem
- einen eigenen inneren Raum,
- Verbindung mit dem Eigenen (Selbstanteile, Werte, Wahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse)

Wirkung des Autonomietrainings

Im systemischen Autonomietraining wird deutlich, dass die Fähigkeit zur Abgrenzung oftmals durch ein unbewusstes „Autonomie- und Abgrenzungsverbot“ blockiert ist. Häufig befinden sich Menschen im Raum des Gegenübers oder stellen den eigenen Raum zur Verfügung. Diese verwirrende Symbiose verhindert die Selbstverbindung und den Zugang zum „Eigenen“. Diese Blockade kann durch Rollenspiel (Aufstellungsarbeit) bewusst gemacht und spielerisch gelöst werden!



Das ermöglicht:

- **Ankommen im eigenen inneren Raum**
- **Verbindung zu den Selbstanteilen** (Erwachsenes Selbst, Kindliches Selbst, Körperselbst)
- **Erkennen von „fremden“ Einflüssen** (Erwartungen, Anforderungen, Macht, Manipulation, Abhängigkeit, Dogmen, Ratschläge)
- wahrnehmen der eigenen **Gefühle und Bedürfnisse**
- das Installieren eines „**inneren Maßstabs**“ für Orientierung und Haltung
- **Eine gesunde Distanz** und Lösung von symbiotischen Beziehungen
- die für „**richtige**“ **Entscheidungen/Verhalten** notwendige Stimmigkeit
- das **Erschließen des eigenen Potenzials** und der inneren Kraft
- aus der Ohnmacht (Resignation) in die **Selbstbestimmung**, in aktives Handeln gehen
- mehr **Gelassenheit** und **Achtung** für sich selbst und andere.
- Stress- und Burnout-**Prävention** durch Vermeidung von Überidentifikation
- Steigerung der **Beziehungs-, Konflikt- und Teamfähigkeit**

Ablauf

- Erstellen eines Autonomie-Diagramms
- Persönliches Gespräch und Anamnese
- Definition des Anliegens
- Durchführung der Autonomie-Aufstellung
- Nachgespräche (telefonisch)

Gerhard Altmann
Autonomie- und Potenzialentwicklung

gerhard.altmann@gmail.com

0172 873 62 53

