

intouch

seminare trainings beratungen

intouch
seminare trainings beratungen

ansula f. + matthias keller

wartstrasse 3
ch-8400 winterthur
tel. +41 052 233 41 71
fax +41 052 212 31 12
info@live-intouch.com
www.live-intouch.com

training für beziehungsfähigkeit
und soziale kompetenz



mit sich und der welt in kontakt sein

Das Training für Beziehungsfähigkeit und soziale Kompetenz ist eine moderne Lebensschule. Lieben zu können bedeutet befriedigende, nährende und bewusste Beziehungen zu führen. Beziehungsfähige Menschen benötigen ein Gleichgewicht zwischen der Fähigkeit mitzufühlen, berührbar zu sein und der Fähigkeit Grenzen zu setzen. Die Voraussetzungen dafür lernen und üben Sie in den Trainingsseminaren.

Wer fähig ist eine intime Beziehung zu führen, der handelt auch in anderen Lebensbereichen verantwortungsvoll und 'mit Herz'. Das ist eine wichtige Voraussetzung sozialer Kompetenz. Zur Vision von intouch gehört auch das gewaltfreie Miteinander aller Nationen und Menschengruppen auf unserem Planeten im Sinne von Selbstverantwortung und Respekt. intouch vertritt ein Menschenbild, in dem Verschiedenartigkeit wertfrei respektiert wird.

Nachhaltigkeit wird heute ein immer wichtigeres Thema. Man hat erkannt, dass bestimmte Entwicklungen Zeit brauchen. Im Training profitieren Sie auf zwei Ebenen: Sie lernen Ihre eigenen inneren und äusseren Ressourcen kennen und können diese schon vom ersten Seminar an besser nutzen. Und Sie können durch den professionell geplanten Ablauf des gesamten Trainings Ihre Beziehungsfertigkeiten erweitern, üben und wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren. Die Trainingsmethoden sind langjährig erprobt und vermitteln tiefgreifende Einsichten in das Funktionieren einer Beziehung.

intouch führt das Training seit 1991 durch. Personen aus verschiedenen Berufsbereichen haben mit Erfolg daran teilgenommen. Alle berichteten von einer Verbesserung ihrer Fähigkeiten in der effektiven Strukturierung ihrer Arbeit und im Umgang mit anderen Menschen. Wer das Training zur beruflichen Weiterbildung nutzen will, kann mit der Leitung spezifische Ziele festlegen. Je nach Bedürfnis werden gemeinsam zusätzliche Lernschritte und Supervision abgestimmt.



der lebendige körper

Das Training besteht aus fünf Intensivkursen. Dazwischen finden Integrationstage in Kleingruppen statt (jeder Teilnehmer hat zwei Integrationstage zwischen den Intensivwochen). Diese Treffen dauern einen Tag und dienen der Vertiefung der Erfahrungen des vorangegangenen Intensivkurses und der Vorbereitung auf den nächsten Kurs. Die Daten dieser Treffen stimmen die Kleingruppen mit den Kursleitern individuell ab.

Die erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat von intouch bestätigt, in dem angewandte Methoden und Stundenzahl des Trainings aufgeführt sind. Das Zertifikat ist nach den gängigen Standards für Erwachsenenbildung und Beratung abgefasst.



Der Körper reagiert sehr sensibel auf alle Lebenserfahrungen und drückt sie in seiner Haltung, dem Aussehen und den Bewegungen aus. Erfahrungen prägen unser Verhalten und unseren Lebensstil. Egal ob schmerzhaft, verletzende oder freudige ekstatische Erfahrungen - sie zeigen sich im Körper.

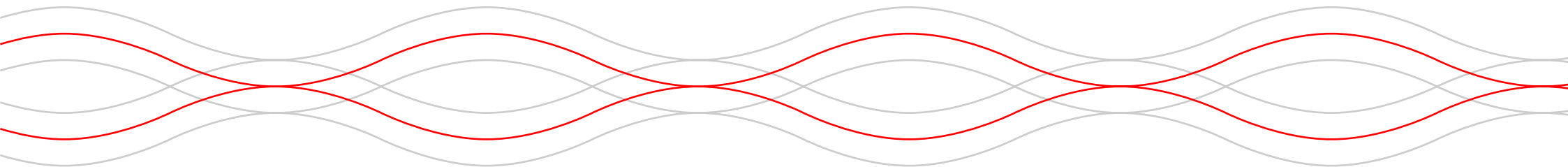
Sie können sehen, wenn sich jemand 'wohl in seiner Haut' fühlt: dieses Wohlgefühl strahlt von Innen heraus, man bewegt sich locker und gelassen oder energiegeladener und lebendig. Neugeborene und Babys drücken diese Lebendigkeit noch unbefangen und frei fließend aus. Treten dann Störungen auf, z.B. durch wiederkehrende Verletzungen oder plötzliche schockartige Erlebnisse, versuchen wir uns zu schützen. Unangenehme Emotionen werden zurückgehalten, indem man sich körperlich verspannt. Solche Verspannungen können zur Gewohnheit werden. Dann wirken sie zwar schützend, sie verhindern aber auch den freien Fluss von Vitalität, Genuss und Freude.

Das Training verbindet effizient die Arbeit mit dem physischen Körper, den Gefühlen, dem Intellekt und den spirituellen Kräften. Sie entdecken und integrieren neue Seiten von sich und kommen so zu einem umfassenden Selbstverständnis. Sie lernen, was es heißt in Balance zu sein und welche Möglichkeiten es gibt, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies ist auch, wie schon die moderne Medizin erkannt hat, die beste Garantie für langfristige Gesundheit.

Körperarbeit macht Spaß! Das daraus entstehende Wohlgefühl, die Freude am eigenen Dasein hilft Ihnen neues Verhalten auszuprobieren und täglich zu leben. Gerade der Körper macht uns Menschen zu Beziehungswesen. Er lässt Sie die Liebe ganzheitlich erleben. Deswegen steht bei intouch der Körper im Mittelpunkt. Lebendigkeit, Sinnlichkeit, Glück, Freude, erfüllende Sexualität, Liebe - all dies erleben Sie zuerst einmal über Ihren Körper.

die arbeitsmethoden im training

- Integrative Körperpsychotherapie IBP (nach Jack Lee Rosenberg, Beverly Kitaen Morse und Marjorie Rand)
- Bioenergetik, Traumatherapie, Pulsation, Elemente aus Gestalttherapie und Psychodrama
- Kommunikationstheorie und -praxis, Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Prozessorientierte Einzelarbeit und Gesprächsrunden, Gruppendynamik
- Emotional Coaching: Integration der körperzentrierten Wahrnehmung in das eigene Berufsfeld, Auswählen sinnvoller Methoden, Unterstützung bei der Implementation und Supervision
- Individuelle Standort- und Zielbestimmungen. Festlegen individueller Lernaufgaben
- Körperwahrnehmung, Sensitivitätsübungen, Innenreisen, Entspannungsmethoden
- Körperwahrnehmung, Sensitivitätsübungen, Innenreisen, Entspannungsmethoden
- Tanz: Ausdruckstanz, meditativer Tanz, Bodyflow
- Intuitive und angeleitete Massagen
- Meditation
- Rituale
- Feinstoffliche Energie- und Chakrenarbeit
- Theoretische Inputs zu den angewandten Methoden



intensivwoche 1: sich selbst und anderen begegnen

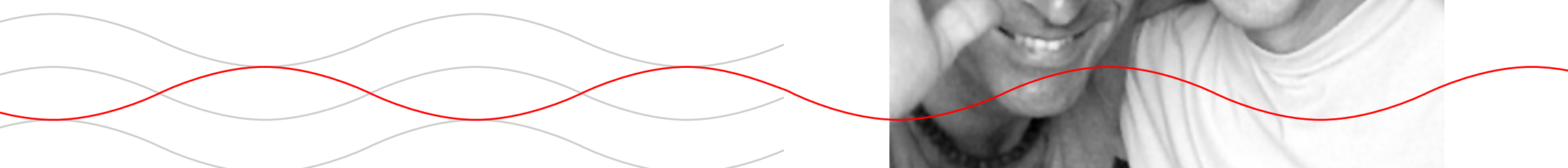
Jede Beziehung beginnt mit einer ersten Begegnung und dem gegenseitigen sich Kennenlernen. Mit Neugier, Aufregung und Faszination lässt man sich auf einen neuen Menschen ein.

Genauso beginnt das Training für Beziehungsfähigkeit und soziale Kompetenz. Dabei liegt der Schwerpunkt zunächst beim sich selber besser kennenlernen: Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihre Vorstellungen und Bedürfnisse. Sie erkunden möglichst viele Aspekte Ihrer Persönlichkeit und schaffen so eine ideale Voraussetzung anderen Menschen authentisch zu begegnen.

Durch erdende Körper- und Atemarbeit, Bewegung, Tanz und Meditation entdecken Sie Ihre eigenen körperlichen und emotionalen Ressourcen.

Dieses Intensivseminar führt Sie zurück zu den Wurzeln Ihres Verhaltens. Im Wechsel von theoretischen Inputs und persönlichen Erfahrungen erkennen Sie, wie die Beziehungsgeschichte Ihrer Familie Ihr eigenes Beziehungsverhalten beeinflusst. Übernommene, inadäquate Verhaltensweisen können losgelassen werden. Sie erhalten so mehr Entscheidungs- und Handlungsspielraum in Ihren Beziehungen.

Emotionale Reife bedeutet auch, die eigenen Beziehungen zu Vater und Mutter bereinigt und abgeschlossen zu haben, um als erwachsene Menschen wirklich Verantwortung für Ihre Beziehungen übernehmen zu können. In diesem Seminar stellen Sie noch offene Themen fest und machen Schritte diese abzuschliessen.



intensivwoche 2: intimität



Intimität bedeutet Nähe, Intensität, Vertrauen: klar 'ja' sagen zu einer Beziehung.

Dies bedeutet auch ein miteinander Schwingen zwischen den Polen Nähe und Raum für sich selbst. Diese Abstimmung fällt vielen Menschen schwer. Aufgrund von Verletzungen aus ihrer Kindheit beharren sie auf einem der beiden Pole - die Folge ist fehlende Harmonie, Streit, Distanz und unbefriedigende Sexualität.

Sie lernen Ihre eigene Weise kennen mit Intimität umzugehen. Neue Möglichkeiten tun sich auf diese zu vertiefen.

In der frühen Kindheit lernt man sehr viel mehr über Gesten, Emotionen und körperliches Verhalten als über sprachlichen Ausdruck. Das Nähe-Distanz-Verhalten ist daher vor allem im Körper verankert und läuft oft automatisch ab, ohne dass man es konkret beschreiben kann.

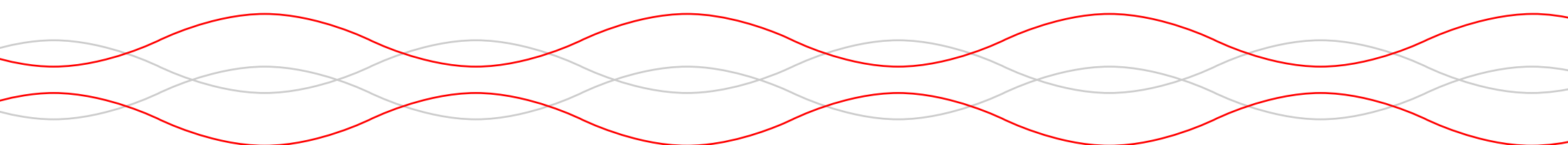
Hier ist Körper- und Atemarbeit besonders wertvoll. Sie beginnen Ihr Beziehungsverhalten von der körperlichen Ebene aus zu betrachten. Mit dieser neuen Körpererfahrung ist es leichter, immer wieder auftretende Verhaltensmuster im Alltag bewusst zu machen und wichtige Veränderungen herbeizuführen. Sie erweitern Ihre Kommunikationsmöglichkeiten und optimieren Ihre Konfliktfähigkeit.

Folgende Themen werden intensiv behandelt:

- Schutzstrukturen: stereotype Verhaltensweisen, die Sie in bestimmten Situationen immer wieder destruktiv ausleben. Diese zu kennen hilft Ihnen, sie in gegenwärtigen Beziehungen fallen zu lassen oder kreativer damit umzugehen.
- Agency: bedeutet sich selbst zu verlieren, wenn man in einer Beziehung ist, für die andere Person da sein und die eigenen Bedürfnisse nicht mehr spüren.

Zu diesen Themen können Sie bei [intouch](#) vertiefende Artikel bestellen.

Diese Verhaltensmuster bei sich zu erkennen hilft Ihnen, Beziehungen wieder mehr aus dem Selbstkontakt, das heißt ihren wirklichen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend lebendiger zu gestalten.



intensivwoche 3: männer + frauen unter sich

Wenn sich Männer und Frauen unter ihresgleichen treffen, tut sich für viele Menschen oftmals eine neue Erlebenswelt auf: Leichtigkeit, Offenheit und Tiefe entsteht. Viele bis jetzt zurückgehaltene Facetten Ihres Frau-/Mann-Seins dürfen sich zeigen.

Für die Treffen der Männer bilden folgende Themen den Rahmen:

- Klärung des männlichen Rollenverständnisses: familiäre und gesellschaftliche Prägungen erkennen, das eigene Mann-Sein mit dem inneren Wesenskern verbinden
- der Einfluss des Vaters auf die männliche Psyche
- Rezeptive und spielerische Anteile erkennen und ausdrücken
- der sexuelle Mann: Standortbestimmung und Klärung wichtiger Fragen
- Wertschätzung des eigenen oder anderen Geschlechts lernen; destruktive Vorurteile gegenüber Männern und Frauen erkennen und entkräften.

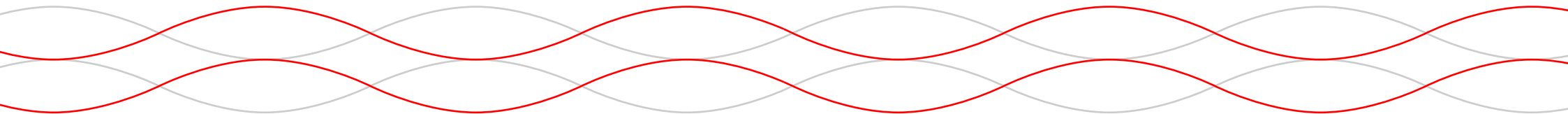
Der Kreis der Frauen ist für jede Frau der richtige Ort, um sich zu nähren, das Selbstverständnis als Frau zu klären und Anregungen fürs Frausein zu bekommen. Sie setzen sich mit ihrer Geschichte als Frau auseinander und erkennen klar, was Sie verabschieden und womit Sie verbunden bleiben wollen. Sie trennen sich von Opferhaltungen und von falscher Bescheidenheit und verbinden sich mit der Weisheit und Stärke Ihrer Ahninnen.

Die Lebensaufgaben, die Sexualität, der Körper, die Gefühle, die Spiritualität, der kreative Ausdruck, all das verändert sich im Laufe eines Frauenlebens. Entsprechend gibt es viel Wissenswertes, was in diesem Kurs gelehrt wird.

Die Arbeitsthemen dieser Woche sind:

- Atem- und Körperübungen, die den freien Energiefluss durch den ganzen Körper fördern
- Wissenswertes für erfüllende Sexualität
- Rückverbindung mit Ihrem Ursprung: Übungen in der Natur, Rituale für den Alltag

Wir beginnen diesen Kurs gemeinsam, um uns auf den Abschied und die Trennung von Männern und Frauen vorzubereiten. Nach der Arbeit im Männer- bzw. Frauenkreis findet gegen Ende des Kurses wieder ein Ritual der Zusammenführung statt. In diesem Ritual können sich beide Kreise mit ihren neu gewonnenen Stärken zeigen und wichtige Erfahrungen teilen. Dieses Zusammenkommen ist geprägt von einer neuen Intensität und Offenheit in der Mann-Frau-Begegnung.



intensivwoche 4: sexualität

Auch hier fangen Sie bei sich selber an: sind Sie wirklich bereit, für Ihre Sexualität Verantwortung zu übernehmen? Haben Sie Spass am eigenen Körper? Können Sie Ihre sexuellen Gefühle genießen?

Aufgrund der herrschenden Sexualmoral mit ihren selbstgenussfeindlichen Maximen ist besonders der Beckenbereich bei den meisten Menschen sehr verspannt und blockiert. Besonders für das Becken gestaltete Übungen verstärken die Gefühlsintensität und helfen Altes loszulassen. Zum Thema Sexualität können Männer und Frauen viel voneinander lernen. Was ist für Männer wichtig über Frauen zu wissen und im sexuellen Kontakt zu beachten und umgekehrt? Welches sind die üblichen Fallen? Im gemeinsamen Teilen erhalten Sie Antworten auf grundlegende Fragen zum Sex.

Dafür werden die verschiedenen Phasen einer sexuellen Begegnung dargestellt und individuell betrachtet: Intimität, Lust/Begehren, Annäherung, Aufladen und Energie halten (Containment), Orgastischer Reflex, Befriedigung/Intimität. Sie erhalten ein vielseitiges Wissen über die Voraussetzungen für befriedigende Sexualität, z.B. die Orgasmuskurve, Atem- und Körperübungen, die guten Sex fördern sowie neues Know-how über sexuell heilendes Zusammensein von Mann und Frau - weit weg von Leistung und Tun.

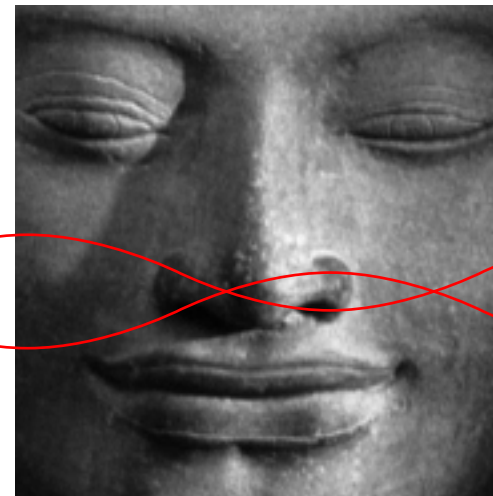
Innerhalb des Kurses finden keine direkten sexuellen Kontakte statt. Der Intimitätsraum jeder Teilnehmerin/jedes Teilnehmers wird respektiert.

intensivwoche 5: spiritualität

Nachdem die Gruppe durch die ersten Kurse zu einer Gemeinschaft geworden ist, in der man einander vertrauen kann, gestaltet sie gemeinsam einen Raum, in dem die Qualität des Seins, Liebe, Bewusstheit und Stille erlebbar wird. In dieser Atmosphäre kann Klarheit über viele wichtige Lebensfragen als Geschenk empfangen werden. Sie erfahren Momente, in denen nichts getan werden muss, aber vieles von selbst geschieht und aufblüht.

Sie lernen verschiedene spirituelle Methoden kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Themen für sich weiter klären können, z.B. Visualisation, Kontemplation, Einführung in die Chakrenarbeit.

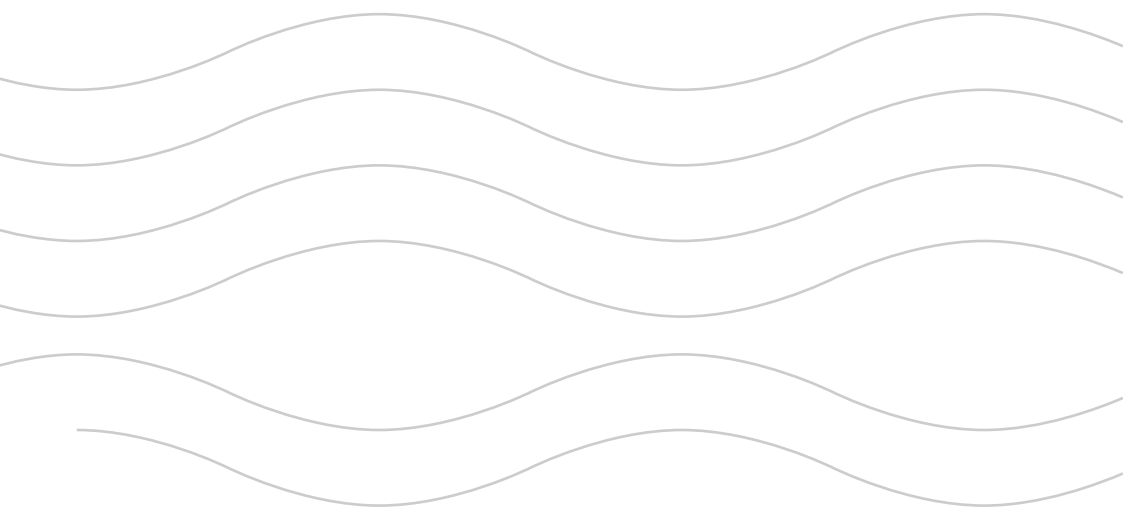
Meditation hat Sie während des gesamten Trainings begleitet - hier wird sie zum Schwerpunkt. Meditation entwickelt den inneren Beobachter, der das Leben von einer höheren Warte aus wahrnehmen kann. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die heilsame Wirkung bei Stress jeglicher Art. Sie lernen, auch die Dinge im Leben anzunehmen, die nicht veränderbar sind und sich mit Unangenehmem und Unerwünschtem auszusöhnen.



‘Nur, indem man den Augenblick, den man gerade erlebt, wirklich wahrnimmt, entdeckt man seine Einzigartigkeit, seine Kostbarkeit und seine vollkommene Frische. Er wiederholt sich nie. Jeder Moment kann verehrt und gefeiert werden - es gibt nichts Heiligeres.

Liebende Güte für sich selbst zu entwickeln, ist die Grundlage für den mitfühlenden Austausch und Umgang mit anderen. Und zwar kommt es hier und heute darauf an, nicht irgendwann, morgen oder nächste Woche.’

Pema Chödrön – ‘Beginne, wo du bist’, Aurum



anmeldung

Ich melde mich hiermit für das **Training für Beziehungsfähigkeit und soziale Kompetenz** an.

Vorname / Name:

Adresse:

Geburtsdatum:

Beruf:

Telefon privat:

Telefon geschäft:

Email:

Meine Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Datum:

Unterschrift:

Bitte einsenden an:

intouch Ansula F. + Matthias Keller

Wartstrasse 3

CH-8400 Winterthur

Fax: +41 052 212 31 12

info@live-intouch.com



teilnahmebedingungen

Anmeldung: Ihre Anmeldung sichert Ihnen einen Kursplatz. Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert. Bitte unterschriebenes Anmeldeformular an die angegebene Adresse senden. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie ein detailliertes Informationsblatt mit Wegbeschreibung, einen Einzahlungsschein und andere nützliche Daten.

Abmeldung: bei Abmeldung bis zu 3 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-. Bei späterer Abmeldung wird die Hälfte des Kursbetrags fällig, es sei denn es wird ein Ersatzteilnehmer benannt oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses erfolgt keine Rückerstattung des Kursbetrages.

Haftung: die Teilnahme am Kursangebot ist freiwillig. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen inner- und ausserhalb des Kurses. Er kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter, die Kursleiter und die Gastgeber an den Veranstaltungsorten von allen Haftungsansprüchen frei.

Wir weisen daraufhin, dass unsere Selbsterfahrungskurse kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlung sind. Wer sich in Therapie oder medizinischer Behandlung befindet, muss rechtzeitig mit seinem Therapeuten/Arzt und uns klären, ob er am Kurs teilnehmen kann. Wertgegenstände bitte zuhause lassen, für etwaige Verluste haften wir nicht.

leitung



Matthias Keller

Diplom-Psychologe und Körperpsychotherapeut.
Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP bei J. L. Rosenberg, B. Morse, M. Rand. Verschiedene Trainings in körperorientierter Selbsterfahrung, De-Hypnotherapie, NLP und klientenzentrierter Gesprächsführung. Seit 1990 Leitung von Kursen und Trainings.
Vater zweier Töchter.

Ansula F. Keller

Lehrerin, Live-Bildschnitt beim SF DRS, körperorientierte Psychologin.
Weiterbildungen in Integrativer Körperpsychotherapie IBP (J. L. Rosenberg, B. Morse, M. Rand), Posturaler Integration, Craniosacral-Balancing, NLP, Gruppendynamik. Seit 1986 Leitung von Kursen und Trainings.
Mutter von drei Töchtern.