



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## 4-täg. Resilienz- & Aufstellungs - Workshop

### Vom „Du“ – zum „Ich“ – zum „Wir“

In unserer frühen Kindheit ist es das „Du“, das wir als erstes erfahren. Aus den Begegnungen und Erfahrungen, die wir mit unseren „bedeutsamen Anderen“ machen, entsteht eine „*Du-Landkarte*“ in unserem Gehirn, die für uns repräsentiert, was Empathie und Begegnung bedeutet.

Aus dem, wie uns das „Du“ begegnet, entwickelt sich unser „Ich“. Je größer bzw. älter wir werden, desto mehr entwickelt sich aus der Begegnung zwischen „Du“ und „Ich“ unser Selbstbild. Die Summe aus den Begegnungen, die wir gesammelt haben, prägt unsere „*Ich-Landkarte*“ - für persönliche Einsicht, Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Je mehr wir Empathie und Feinfühligkeit durch die Menschen erfahren, die für uns verantwortlich sind, desto feinfühlicher können wir mit uns selbst sein, desto besser ist unsere Selbstwahrnehmung und Selbst-Empathie.

Aber das ist noch nicht alles, denn unser Gehirn entwickelt aus diesen beiden Instanzen eine weitere wichtige Region, die „*Wir-Landkarte*“. Dieses Wir-Empfinden bildet ab, was wir angesichts des Wissens, das wir Teil eines größeren Ganzen sind, auch ein „Wir-Denken“ entwickeln können. „Wir“ bedeutet in Kontakt sein zu können, mitdenken, mitfühlen, soziale Engagement, gesunde Grenzen und Freiraum, Reflektionsfähigkeiten usw.

Diese drei Landkarten bauen aufeinander auf und beeinflussen sich gegenseitig. Verletzungen oder mangelnde Entwicklung auf einer der drei Ebenen können zu Schwierigkeiten und Einschränkungen in unserer persönlichen Entwicklung und unserer Kontaktfähigkeit, einem verzerrten Selbstbild, emotionalen oder körperlichen Symptomen, Unzufriedenheit und fehlender Resilienz führen.

Dieser Workshop bietet ein intensive Woche für Auseinandersetzung & Klärung unseren *inneren „Ich-Du-Wir“ -Landkarten*

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### Seminarzeiten

**Mittwoch, 15. September – Samstag 18. September 2021**  
**Täglich von 9 – 18 h**

### Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens  
Österstr. 39 - 25704 Meldorf  
Telefon 0 48 32 – 978 80 80  
E-Mail [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)  
Homepage: [info@naturheilpraxis-heckens.de](http://info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## 4-täg. Resilienz- & Aufstellungs - Workshop

Vom „Du“ – zum „Ich“ – zum „Wir“

### Inhalt & Gliederung des Workshops:

- Aufbau der drei inneren Landkarten „Ich – Du – Wir“
- Von der Symbiose, über die Dyade, zur Triangulierung
- Bindung & Co-Regulation
- Selbstwahrnehmung & Resilienz
- Nähe & Distanz – Grenzen & Freiraum
- Dieser Workshop beinhaltet Einzel- & Gruppeninterventionen
- Erfahren und Ausprobieren.....
- Aufstellungsarbeit der eigenen Du-Ich-Wir-Landkarte
- .....und auch Raum & Zeit für entspanntes Miteinander, Pausen, Rückzug & Bewegung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### Beginn & Ende des Workshops

**Mittwoch, 15. September – Samstag 18. September 2021**  
**Täglich von 9 – 18 h**

### Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens  
Österstr. 39 - 25704 Meldorf  
Telefon 0 48 32 – 978 80 80  
E-Mail [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)  
Homepage: [info@naturheilpraxis-heckens.de](http://info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## 4-täg. Workshop

### Vom „Du“ – zum „Ich“ – zum „Wir“

**Datum**  Mi – Sa 15. – 18. September 2021

**Seminarzeiten** Mittwoch 9 h – Samstag 18 h

**Ort** „Lebensraum“ Meldorf

**Gebühr**  Seminargebühr 480 €

**Name** \_\_\_\_\_

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon/ Mobil** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum** \_\_\_\_\_

**Beruf** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

### Teilnahmebedingungen

Für Termine, die z.B. aus Krankheitsgründen von Seiten der Leitung nicht stattfinden können, werden den Teilnehmern Ersatztermine angeboten. Für Termine, die von Seiten der Teilnehmer nicht eingehalten werden können, werden keine Kosten erstattet.

Das Seminar ist kein Ersatz für eine klinisch-therapeutische bzw. medizinische Behandlung. Eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für eine Teilnahme. Eine Haftung seitens der Leitung ist ausgeschlossen. Der Teilnehmer ist informiert über die Kontraindikation dieses Kurses bei Vorliegen psychischer Störungen, unerkannter oder auch nicht erkennbarer Art. Als Teilnehmer bin ich verpflichtet die Seminarleitung über medikamentöse Behandlung, aktuelle oder frühere, psychische Erkrankungen und stationäre Aufenthalte zu informieren.

Die Seminargebühr ist nach Rechnungsstellung zu überweisen, spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn.

Stornierung spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn mit einer Stornogegebühr in Höhe von 50 €, danach ist die volle Kursgebühr zahlbar.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Jeder Teilnehmer sollte zu jeder Zeit dazu in der Lage seine eigenen Grenzen und die der Anderen sowohl zu erkennen, wie auch zu wahren. Sollte dies nicht möglich sein ist eine weitere Teilnahme nicht mehr möglich. Die Kosten sind in diesem Fall in vollem Umfang zu zahlen.

Ich erkläre mich dazu bereit, dass meine persönlichen Daten innerhalb meiner Gruppe als Teilnehmerliste, zum persönlichen Austausch, untereinander herausgegeben werden.

Es ist nicht erlaubt Bild oder Tonaufnahmen zu machen. Elektronische Geräte, wie Smartphones, Tablets, usw. müssen sich während der gesamten Seminarzeit im ausgeschalteten Zustand befinden.

Datenschutzerklärungen: Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer mit der Be- und Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden. Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

### Unterschrift

\_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.