

Autonomietraining

Autonomie meint Selbst-Bestimmung, die Fähigkeit, seine Entscheidungen immer mehr entsprechend der eigenen Wahrnehmung, den eigenen Bedürfnissen treffen zu können. Das erfordert die Fähigkeit,

- einen **inneren „eigenen“ Raum** zu schaffen, und
- gegenüber fremden Erwartungen und Forderungen eine **gesunde Distanz** zu halten,(Abgrenzung), sodass der innere Raum wieder für
- die **eigene Wahrnehmung, eigene Gefühle und Bedürfnisse** zu Verfügung stehen kann. Das ermöglicht Wachstum, Beziehungsfähigkeit und
- **Konfliktfähigkeit**: Die innere Distanz ermöglicht eine erwachsene Form der Auseinandersetzung, d.h. Konflikte auszutragen mit gegenseitiger Achtung, sowohl für den eigenen, als auch für den Standpunkt des Gegenüber.

Mit dem Autonomietraining werden grundsätzlich zwei Ziele verfolgt:

a) Verringerung von Verhaltensweisen und Einflüssen, die zu negativ erlebten Folgen führen

b) Vermehrung von Verhaltensweisen, die positiv erlebte Folgen haben, z.B. durch Entwicklung von Fähigkeiten, die zu einer wichtigen Zielerreichung führen.

Diese Umsetzung wird erreicht durch die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Zeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Leitung: Hansjörg Bühler

Ort: **Mediathek** Efringen-Kirchen

Gebühr: 7.- Euro / Teilnehmer

Termin : Donnerstag, 26.04.2018