



Wochenendseminar mit  
Stephan Konrad Niederwieser  
**18./19. April 2020**  
in Riesa-Jahnishausen

Viele Menschen leben in Umständen, die ihnen nicht förderlich sind: Sie führen **Beziehungen**, die sie nicht nähren oder gar ständig in Not bringen, oder sie verbringen ihre Zeit in Arbeitsverhältnissen, die sie auslaugen. Sie sind unzufrieden, deprimiert, unglücklich und haben die Hoffnung aufgegeben, einen Ausweg zu finden.

Das liegt nicht selten daran, dass sie nicht wissen, **wer** sie eigentlich sind und was sie wollen. Sie kennen die eigenen Bedürfnisse nicht und können sie daher weder formulieren noch dafür sorgen, dass sie erfüllt werden.

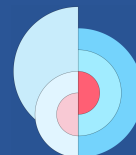
Die **Ursache** dafür ist, dass sie ihre Anpassungsstrategien mit dem verwechseln, wer sie wirklich sind. Sie glauben zu sein, was sie fühlen und empfinden, und wissen nicht, dass ihre »Gefühle« aus einer früheren Zeit stammen. Sie halten ihre Verhaltensweisen für das, was sie sind. Dabei entspringen diese oft nur Überlebensstrategien – Selbstbildern, die sie aufgrund schädlicher Erfahrung angenommen haben.

In der »**Essenz-Aufstellung**« formulieren Sie einen Herzenswunsch. Mithilfe der anwesenden Stellvertreter können Sie dann erforschen, was Sie davon abhält, sich ihn zu erfüllen. In der Dynamik zwischen Ihnen und den Stellvertretern werden Ihre Strategien deutlich, die Sie früh in Ihrem Leben entwickelt haben, um in Situationen zurechtzukommen, die Ihnen nicht dienlich waren. Gleichzeitig können Sie im Hier und Jetzt überprüfen, ob diese Strategien noch sinnvoll und angemessen sind. So können Sie Ihr Selbstbild korrigieren und sich mehr an dem orientieren, was heute ist, anstatt an dem, was früher war. Sie kommen in Kontakt mit dem, was ich »Essenz« nenne: mit dem, der Sie wirklich sind.

### Gesunde Autonomie Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15  
10827 Berlin  
030 236 177 02

[www.Stephan-Niederwieser.de](http://www.Stephan-Niederwieser.de)



#### Veranstalter

Offene Werkstatt Jahnishausen e.V.  
Doreen Bonnofsky  
[www.o-w-j.eu](http://www.o-w-j.eu)  
+49 3525 5763340  
Jahnatalstraße 4a  
01594 Riesa/Ortsteil Jahnishausen



**Beginn:** Samstag, 18. April 2020, um 10 h.

**Ende:** Sonntag, 19. April, ca. 14 h nach dem Mittagessen.

**Kosten für das Wochenende** 120 € mit und 70 € ohne eigene Aufstellung sowie 48 € für eine Übernachtung mit Verpflegung. Es besteht die Möglichkeit, eher anzureisen oder länger zu bleiben.

**Mindestteilnehmerzahl:** 10

**Anmeldung** bitte per Mail mit Angabe von Adresse und Telefon, dann erhalten Sie eine Anmeldebestätigung: [doreen@offenewerkstatt-jahnishausen.de](mailto:doreen@offenewerkstatt-jahnishausen.de). Teilen Sie bei Anmeldung bitte mit, ob Sie aufstellen oder nur als Stellvertreter teilnehmen wollen. Ihre Anmeldung ist verbindlich nach Eingang einer Anzahlung von 50€ auf das Vereinskonto. Die Bankverbindung entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung.

Bei **Abmeldung** weniger als zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird der Betrag einbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Stephan Konrad Niederwieser** nutzt Elemente aus **Hakomi, loPT, NARM, Somatic Experiencing** und **ISP**, um Kontakt zur eigenen »Essenz« zu ermöglichen. Er ist Autor der Ratgeber: **»Das Trauma von der Seele schreiben. Eine neue Methode zur Selbstheilung«** und **»Nie mehr schämen. Wie wir uns von lähmenden Gefühlen befreien«**, Kösel Verlag.

