

# Grenzen setzen, Grenzen akzeptieren

## Ein Selbsterfahrungs-Seminar

23.-24. September 2023

psychodramaforum, Giesebrechtstraße 11, 10629 Berlin



Dieses Seminar richtet sich an all jene, die sich immer mal wieder zu sehr, fast grenzenlos verausgaben beim Verstehen, Helfen oder in der Vielzahl spannender Kontakte und Aufgaben bzw. die wiederholt erleben, dass sich Türen/ Grenzen vor ihnen schließen oder Menschen nicht erreichbar sind bzw. sich distanzieren, ohne dass sie verstehen weshalb ...oder die sich aus irgendeinem Grund für das Phänomen des Abgrenzens und Akzeptierens interessieren.

Ein solches Thema lässt sich nur verständlich nachhaltig bearbeiten, wenn alle Teilnehmer\*innen für selbstreflexives Lernen an und für eigene/n Themen offen sind und auch respektvoll mit der Offenheit der Anderen umgehen.

Wir werden uns im Seminar sowohl lebendig grundsätzlich den Charakter und die Intention beider Phänomene er(spielen)arbeiten, als auch an konkreten Fallbeispielen noch tiefer verstehen, welche biografischen Erfahrungen es uns im heute diesbezüglich schwer machen und welche inneren Hürden zu überwinden sind.

Allerdings ist es immer auch möglich, mutig und gleich die ersten Schritte im psychodramatischen Probehandeln zu wagen, um künftig besser Grenzen setzen bzw. Grenzen akzeptieren zu können, denn ...

**„Grenzen setzen ist Ausdruck deiner Liebe zu dir selbst. Grenzen achten ist Ausdruck deiner Liebe zu anderen.“ (Elke Bischofs)**

Neben anschaulich psychodramatischen Methoden, werden auch Elemente aus der provokativen Therapie spürbar sein, da so bestimmte Muster noch besser verständlich werden.

Ich freue mich auf ein intensives und erkenntnisreiches Seminar

### Leitung:



Dr. Birgit Helfmann  
Dipl.-Psychologin, freiberufliche Supervisorin seit 24 Jahren,  
Psychodramaleiterin, Ausbildung in Provokativer Therapie, Inhaberin  
des PsychodramaKOFFERs Dresden

**Termin:** 23. – 24. September 2023

**Zeit:** SA 10:00-19:00 Uhr

SO 10:00-16:00 Uhr

**Teilnahmevoraussetzungen:** keine

**Ort:** Psychodramaforum Berlin

**Kosten:** 320,00 Euro

[www.psychodramaforum.de](http://www.psychodramaforum.de)

**Psychodramaforum Berlin** Giesebrechtstraße 11, 10629 Berlin **Institutsleitung** Gabriele Stiegler **Steuer-Nr.** 13-546-61068  
**Bank** Berliner Sparkasse IBAN: DE69 1005 0000 0940 0215 44 **BIC:** BELA2333 **Telefon** 030 88917956 **Fax** 030 88917957  
**Mobil** 0171 1770624 **E-Mail** stiegler@psychodramaforum.de [www.psychodramaforum.de](http://www.psychodramaforum.de)