

Workshop-Ablauf

Raus aus dem Drama: rein in die Lösung

Dieser Workshop lädt dich ein, innezuhalten, dich selbst besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Konflikten zu entdecken. Gemeinsam schaffen wir einen sicheren Raum, in dem du deine inneren Muster erforschen und mit einer gestärkten Haltung nach Hause gehen kannst – klarer, verbundener und liebevoller mit dir selbst.



J. D. Krassow

Schön, dass du da bist.

Der Workshop im Überblick

Drei Teile, ein Ziel

1. Teil

Ankommen & Orientierung finden

Der Tag beginnt ruhig und mit viel Raum.
Wir stimmen uns gemeinsam ein und nähern uns dem Thema „Grenzen“ auf einfache, bildhafte Weise.

Du bekommst erste Impulse, wie du dich selbst in Konflikten besser verstehen kannst.

Ziel: Innere Klarheit gewinnen – Wo stehe ich? Was brauche ich? Worum geht es mir wirklich?

2. Teil

Muster erkennen & neue Haltung entwickeln

In diesem Teil bekommst du Impulse zum Drama-Dreieck und zu unbewussten Rollen, die wir oft in Konflikten einnehmen, besonders als Frau. Du verstehst endlich, wie du wirklich aus deinen alten Mustern rauskommst und wie du sie lösen kannst.

Durch einfache Reflexionsübungen und Austausch in der Gruppe kommst du deiner echten Klarheit näher.

Ziel: Verstehen, warum sich bestimmte Situationen immer wiederholen – und wie du aussteigen kannst.

Raus aus dem Drama: rein in die Lösung

3. Teil

Ausdruck finden & Integration für den Alltag

Zum Abschluss des Tages: Du entwickelst stärkende Sätze für dich - **sofort anwendbar, konkret und alltagstauglich**.

In der Abschlussrunde schauen wir:
Was nimmst du mit? Und wie geht es jetzt weiter?

Ziel: Einen ersten Schritt in dein neues Reagieren gehen – klar, verbunden und gestärkt.

Während des Workshops gibt es immer wieder **Pausen – zum Durchatmen, Ankommen, Nachspüren**. Du kannst jederzeit aufstehen, dich bewegen oder kurz nach draußen gehen – alles ist freiwillig.

Getränke wie Tee, Kaffee und Wasser stehen den ganzen Tag über bereit.

In den Pausen erwarten dich **kleine Snacks und ein leichtes Mittagessen**, das dich stärkt, aber nicht beschwert. Die Toiletten befinden sich direkt am Raum, und du kannst sie jederzeit nutzen, ohne fragen zu müssen.

Wenn du etwas brauchst oder dich zwischendurch zurückziehen möchtest, ist auch dafür Raum. Es ist dein Tag – und du darfst ihn so gestalten, wie es für dich stimmig ist.



Ich freue mich auf dich!
Deine Janine