

# Workshop Konfliktmanagement- Zweiter Teil

Am 29.06.2024 um 15:00 Uhr geht es im Café Alte Backstube (Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt/Main) mit unserem Workshop Konfliktmanagement weiter. Teilnahme, Getränke und Snacks sind kostenlos.

Dabei geht es um zwei Schwerpunkte:

## 1. Was ist Transaktionsanalyse

Einführung in das Kind-Ich, Erwachsen-Ich und das Eltern-Ich)

(Übung: Einführung in Kind-Ich, Erwachsenen Ich, und Eltern-Ich)

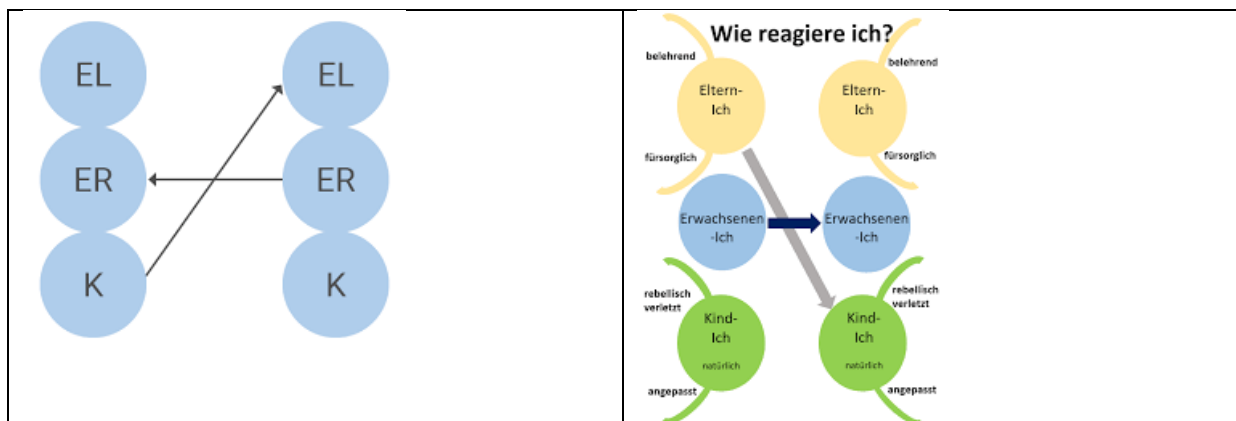
## 2. Innere Stabilität erreichen.

(Übung: Prana Atmung gegen Stressabbau, Einführung in die energetischen Yoga Systeme wie das Kriya, Kundalini und Aathma-Yoga)

### Zu 1. Was ist Transaktionsanalyse?

Die **Transaktionsanalyse (TA)** ist eine **psychologische Methode**, die sich mit der **Persönlichkeit** von Menschen und mit **Kommunikation** befasst. Sie ist "ein System um das Verhalten von Menschen zu verstehen, es zu verändern und um es vorherzusagen." Es geht um Gefühle, Psychologische Grundbedürfnisse, Innere Antreiber, Ich-Zustände, Transaktionen und Psychologische Spiele. Und letztlich geht es dabei, wie wir uns alle besser verstehen.

Auf der Metaebene geht es bei der Transaktionsanalyse um die Lebenseinstellung: Ich bin ok – Du bist ok“, die als die gesunde Lebenseinstellung gilt.



### Zu 2. Was heißt es „innere Stabilität zu erreichen“

Die energetischen Yoga Systeme ermöglichen uns unabhängig von äußeren Einflüssen unsere emotionale Autonomie und damit auch unsere mentale Autonomie zu bewahren. Gespeicherte Emotionen und das in Resonanz gehen mit äußeren Emotionen, führen zu Fixierungen im Energiekörper und damit zu Charakterfestlegungen und Panzerungen. Durch spezielle magische uralte Atemtechniken können wir dies überwinden.

Der Workshop wird gefördert durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration.