

# Rabentöchter



**Freitag 02.03.- Samstag, 03.03.2018**

**Ort:** Meeet-West, Konstanzer Straße 15a, 10707 Berlin

**Ein Workshop zur Selbsterfahrung  
der Mutter-Tochter-Beziehung (für erwachsene  
Töchter)**

Kennen Sie das: Mit Mutter telefonieren, Kopfschütteln, Augen verdrehen und auf die Zunge beißen und doch froh sein, dass sie da ist? Sind Sie vielleicht eine Rabentochter?

## Fragen Sie sich:

- **Wie finde ich eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz in der Mutter-Tochter-Beziehung?**
- **Wieviel eigenständiges Leben darf ich mir erlauben?**
- **Wieviel Verantwortung will ich für meine Mutter tragen?**
- **Wie kann ich Verantwortung/Fürsorge und Unabhängigkeit/Selbstverwirklichung vereinbaren?**

## Wie wir arbeiten:

Wir arbeiten nach dem Gestaltansatz; d.h. zentral ist der Dialog im Hier und Jetzt im dynamischen Prozess in kleinen Gruppen.

Im Halt gebenden Rahmen können eigene Bedürfnisse, Ambivalenzen, Ängste, Hoffnungen und Wünsche Raum finden.

## Was Sie erwarten können:

Eine respektvolle Haltung und ein wertschätzender Umgang mit sich selbst und der Mutter: mehr Lebendigkeit und Freude statt Erstarrung und Frustration könnte Ihr Gewinn in der Mutter-Tochter-Beziehung sein.

## Nach dem Workshop

- **haben Sie Ihre Beziehung zur Mutter betrachtet**
- **erkennen Sie schädliche Einflüsse und haben Strategien zur Überwindung gefunden**
- **haben Sie eigenes Leben zurück erobert**
- **erreichen Sie mehr Gelassenheit und Zufriedenheit – nicht nur mit der Mutter**
- **gewinnen Sie neue Perspektiven und Optionen für mehr Glück und den eigenen Weg**
- **steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstachtung**

### Wen treffe ich da denn noch?

Sie treffen bei diesem Workshop lebenserfahrene und neugierige Frauen, die sich Veränderung wünschen und sich von dem Thema „Mutter-Tochter-Beziehung“ angesprochen fühlen. Sie treffen Frauen, die sich einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Bedenken, Befürchtungen und Einschränkungen und denen ihrer Mütter wünschen

### Wie wird dort genau gearbeitet? Ist das eher eine Vortragsveranstaltung? Oder gibt es sogar 'Körperübungen'?

Im Workshop wird die Möglichkeit zum Austausch geschaffen, und über die Resonanz der Gruppe ein Perspektivwechsel möglich gemacht. Die Arbeit mit „kreativen Medien“ als ein Hilfsmittel im zwischenmenschlichen Kontakt nutzen wir, um das „Bewusstwerden“ durch „Bewusstmachung“ in praktischen Übungen zu erfahren. Das „Kreative“ ist eine Form des nonverbalen Ausdrucks und somit Mittel zum Zweck. Künstlerischen Kenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht erforderlich

### Ist das 'Therapie' oder 'Information'?

Es handelt sich einerseits nicht um eine Therapiesitzung aber andererseits auch um keine reine Informationsveranstaltung. Dieser Workshop ist ein Selbsterfahrungskurs, der Ihnen mehr geben wird, wenn Sie sich auf die Aufgaben und Übungen einlassen.

### Besteht die Gefahr, dass ich dort etwas offenbaren muss, das mir unangenehm ist?

Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen, die sich mit Neugier, Offenheit, Einfühlungsvermögen und gern auch mit Humor aufeinander einlassen, um neue Erfahrungen machen zu können und somit vielleicht ihr „Rabentöchterdasein“ lustvoll genießen können. Es ist uns sehr wichtig, dass Ihre individuelle Grenze gewahrt bleibt.

Wir sind gespannt auf Sie. Selbstverständlich bieten wir Ihnen bei Bedarf Einzelberatungen oder Coaching auch zu diesem großen und bewegendem Thema der „Rabentöchter“ an.

**Wir lassen Sie mit Ihren Problemen und Ängsten nicht allein.**

## **Anmeldung:**

unter 0172/3086785 oder [kontakt@conny-marmulla.de](mailto:kontakt@conny-marmulla.de) erforderlich

## **Kosten:**

Frühbucher bis 18.02.2018: **160 €**

Normalbucher **180 €**

**Zeiten:** Fr 02.03. 2018, 17-20 Uhr und Sa 03.03.2018, 11-18 Uhr

**Ort:** Meeet-West, Konstanzer Straße 15a, 10707 Berlin  
(weitere Termine bitte erfragen!)

[Conny Marmulla](#)    [www.therapie-gestalt-marmulla.de](http://www.therapie-gestalt-marmulla.de)



Jahrgang 1970, ist Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Enthusiastisch begleitet sie seit fast drei Jahrzehnten Einzelne, Paare und Gruppen in Umbruch-, Übergangs- und Krisensituationen in ganz unterschiedlichen Feldern. Dabei ist ihr ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Sie ist Expertin für menschliche Beziehungen und dem Umgang mit Widerstand und Veränderung für die Selbstverwirklichung. Sie ist für ihre Klient\*innen der „Fels in der Brandung“ und gibt Kraft und Halt. Conny Marmulla ist fasziniert von menschlichen Beziehungen und blickt hinter die Fassade der Kommunikation. Das Thema der „Rabentöchter“ begegnet ihr seit vielen Jahren in ihren Beratungs- und Therapiesitzungen und geht häufig mit tiefgreifenden Verletzungen, Ängsten und Kontaktabbruch einher.

[Katrin Irion](#)    [www.berlin-coaching-beratung.de](http://www.berlin-coaching-beratung.de)



Jahrgang 1967, ist Gestaltberaterin und Coach. Sie unterstützt Menschen in Umbruchsituationen Verhaltensmuster zu erkennen, sich neu zu orientieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Katrin Irion weiß aus eigener Erfahrung, dass jede Veränderung auch Risiken mit sich bringt. Seit 2012 beschäftigt sie sich intensiv mit den persönlichen Veränderungsprozessen von Menschen. Besonders die Bedeutung innerfamiliärer Beziehungen mit all ihren Facetten und deren hemmenden oder förderlichen Auswirkungen auf das gesamte eigene Leben und das der Nachkommen sowie die aktive Gestaltung eigenen Handelns interessieren sie.

Uns beide verbindet die Leidenschaft für lebendige, kontaktvolle Begegnungen, Neugier, Vielfalt und Humor.

Die Dynamik und Resonanz in Gruppen ermöglichen für den Einzelnen enorme Erkenntnis- und Entwicklungsmöglichkeiten. Diese Prozesse zu entwickeln, zu halten und zu fördern und dabei das Individuum nicht aus dem Blick zu verlieren ist ihr ein wichtiges Anliegen und Credo zugleich. [Wir freuen uns auf Sie](#)