citrusthinking

SEMINARABLAUF

Dozentin: Psychologin Solveig Cornelia

Grobkonzept: „Zweisamkeit stärken“ (PPSNR: 8003)

Beziehungen sind wundervoll – und
sie sind Prozesse. Beweglich, verletzlich, entwicklungsfähig.
Dieses Seminar versteht Partnerschaft als einen Raum,
in dem Individuen sich begegnen, erfahren und wachsen.

Leitgedanke:
„Nicht die perfekte Beziehung macht glücklich –
sondern die Fähigkeit, Beziehung bewusst zu gestalten.“

Zielgruppe

- Paare in unterschiedlichen Beziehungsphasen
- Einzelpersonen mit Beziehungsthemen
- Menschen mit Interesse an persönlicher Entwicklung & emotionaler Kompetenz

(Optional auch adaptierbar für: Fachpersonen im psychosozialen Bereich)

Seminarziele

Fachlich-psychologisch:

- Verständnis von Beziehung als dynamischem System
- Einblick in zentrale Konzepte:
  - Bindung & Autonomie
  - emotionale Regulation im Kontakt
  - unbewusste Beziehungsmuster (Übertragung, Projektion)

Persönlich:

- Stärkung der Selbstwahrnehmung im Beziehungskontext
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Zugang zu eigenen Bedürfnissen & Grenzen

Praktisch:

- Konkrete Werkzeuge für:
  - Konfliktregulation
  - emotionalen Dialog
  - bewusste Beziehungsgestaltung

Didaktischer Aufbau (modular)

Modul 1: Beziehungen im Wandel der Zeit
- Gesellschaftliche Entwicklungen & ihre Auswirkungen
- Mehr Wahlmöglichkeiten vs. weniger Orientierung
- Erwartungen an moderne Partnerschaften

Ziel: Kontext verstehen – Druck rausnehmen

Modul 2: Beziehung als dynamischer Prozess
- Nähe vs. Autonomie (Spannungsfeld)
- Bindungstheorie (implizite Muster)
- „Warum wir immer wieder ähnlich fühlen“

Ziel: Eigene Beziehungsmuster erkennen

Modul 3: Emotionale Regulation im Kontakt
- Was passiert im Gehirn bei Konflikten
- Trigger, Aktivierung, Rückzug
- Co-Regulation vs. Eskalation

Ziel: Gefühle verstehen statt bekämpfen

Modul 4: Kommunikation & Dialogfähigkeit
- Zuhören vs. Reagieren
- Typische Kommunikationsfallen
- Der „echte Dialog“ (kontaktorientiert statt lösungsfixiert)

Ziel: Qualität von Gesprächen verändern

Modul 5: Unbewusste Dynamiken
- Übertragung & Projektion im Alltag
- „Du bist nicht meine Vergangenheit – aber du erinnerst mich daran“
- Konflikte als Ausdruck innerer Themen

Ziel: Tieferes Verstehen statt Schuldzuweisung

Modul 6: Zweisamkeit aktiv gestalten
- Rituale, Räume, bewusste Beziehungspflege
- Bedürfnisse ausdrücken lernen
- Entwicklung einer individuellen „Beziehungskultur“

Ziel: Nachhaltige Integration

Methodenmix

Ein gutes Seminar lebt vom Wechselspiel – zwischen Kopf und Herz:
- Input (kompakt & fundiert)
- Geführte Reflexion (Einzel & Paararbeit)
- Rollenspiele / Dialogübungen
- Arbeitsblätter & Selbstreflexion
- Gruppenaustausch
- Körperorientierte Elemente (zur Emotionsregulation)

citrusthinking

Seminarleitung: Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Format: Präsenzseminar
Dauer: 1-Tages-Seminar

Orte

- Münchner Süden (Grünwald)
- Gardasee (Sirmione / Solferino)

Gruppengröße
8–16 Teilnehmende

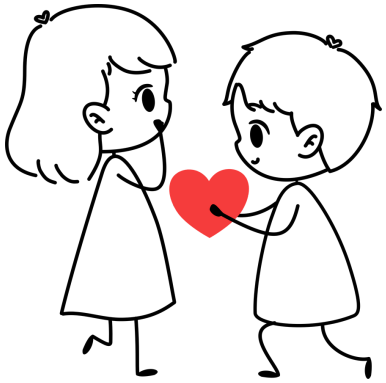
Besonderheit meines Ansatzes

- Verbindung von klassischer psychodynamischer Tiefe mit moderner Praxis
- Fokus auf Selbstverantwortung statt Schuldzuschreibung
- Beziehung wird nicht „optimiert“, sondern verstanden und kultiviert

Nicht schneller, höher, besser – sondern bewusster, echter, tragfähiger.

Am Ende nehmen die Teilnehmer idealerweise mit:

- Mehr Ruhe im Umgang mit Konflikten
- Klarere Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- Ein neues Verständnis für den Partner/die Partnerin
- Konkrete Werkzeuge für den Alltag
- Und vielleicht das Wichtigste:
- wieder mehr Gefühl von Verbindung



Preisstaffel & Varianten

- Frühbucherpreis: € 350 pro Person
- (bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Termin)
- Regulär: € 380 pro Person
- Paartarif: € 720 gesamt
- (kleiner Preisvorteil für gemeinsame Teilnahme)

Termine 2026

Zweisamkeit stärken
Seminar Nr.: PPSNR 8003

Münchner Süden – Grünwald
05.–06.09.2026

Gardasee – Solferino / Sirmione
23.–24.05.2026
*Änderungen vorbehalten

Anmeldung & Reservierung

Ein Anmeldeformular sowie eine unverbindliche Reservierungs- Möglichkeit sind im Feinkonzept (PDF) enthalten.

Alternativ direkt telefonisch oder WhatsApp:
+49 157 8361 7708

Oder per E-Mail:
seminare@citrusthinking.de

Bitte geben Sie an:

- Seminarnummer: PPSNR 8003
- gewünschten Seminarort
- ggf. bevorzugten Termin

Sie erhalten im Anschluss eine unverbindliche Seminarübersicht.

Inklusive Leistungen

Seminarleitung & fachlicher Input
Unterlagen & Reflexionsmaterial
Pausenverpflegung

Für die Termine am Gardasee stehen zudem ausgewählte Hotelempfehlungen zur Verfügung.

Dieses Seminar kann auch im Einzelsetting durchgeführt werden:
Preis: 399 € (zzgl. MwSt.)
Buchbar bis: 48 Stunden vor gewünschtem Termin