



# Regeltransformation

Selbstbestimmt leben können.

## Fragen

zu diesen oder anderen Bildungs- und Beratungsangeboten?

**Ruf:** 0381 - 20 38 99 04

Manche Menschen rutschen ungewollt oder einem inneren Drang folgend immer wieder in bestimmte Verhaltensweisen: Da müssen trotz völliger Erschöpfung noch schnell die Gardinen gewaschen und das Haus geputzt werden, weil Mutter vorbeikommt. Da wird auch zur Ferienzeit morgens um sieben der Frühstückstisch gedeckt, obwohl die Kinder nicht vor elf Uhr daran sitzen werden. Da findet jeden Sonntag ein langes Telefongespräch statt, obwohl sich beide Seiten eigentlich nix zu sagen haben. Da wird die Familie zum Geburtstag eingeladen, obwohl es sowieso nur Streit gibt. Da wird zur Arbeit gegangen, obwohl das Fieber steigt. Da wird der Rasen gemäht, denn was soll sonst der Nachbar denken.

Die Beispiele lassen sich fortsetzen. Allen gemein ist: Getrieben von inneren – vielleicht längst überholten – Regeln machen Menschen sich das Leben unnötig schwer – oder lassen es sich von ihren verinnerlichten Regeln unnötig schwer machen. Und obwohl sie darunter manchmal sogar sehr leiden, erkennen viele die sie steuernde Regel nicht und können ihr Verhalten deshalb nicht unterbrechen.

Im Seminar geht es um Menschen, die in inneren einengenden Lebensregeln festhängen. Und es geht um die Frage, wie ihnen geholfen werden kann, damit sie wieder selbstbestimmter leben.

Die Arbeit erfolgt an Beispielen aus dem beruflichen Kontext der Teilnehmenden.

### Inhalte:

- ..: Regeln und Muster erkennen
- ..: Regeltransformation als Methode zum Auflösen von Regeln
- ..: Abgrenzung zur Traumatisierung
- ..: intensives Training

### Strukturierung:

- ..: ca. 30 min Input
- ..: ca. 30 min Austausch und Fallbeispiele
- ..: ca. 60 min Methoden
- ..: ca. 90 min Training
- ..: ca. 30 min Abstrahierung, Strukturierung, Zusammenfassung

### Ort:

..: Hinter der Mauer 2 (Kuhtor), 18055 Rostock

mit kleinem **Frühstück** und **Getränken**

Fortbildungsleiter sind  
**Roland Straube** und/oder  
**Mandy Berlin**.

Für Selbstzahlende („aus dem privaten Geldbeutel“) wird ein Preisnachlaß von ca. 50 % gewährt.

Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung erst ca. eine Woche vor dem Termin. Abmeldungen akzeptieren wir bis vor Veranstaltungsbeginn, bitten aber um frühzeitige Information, wenn Sie (voraussichtlich) verhindert sind.

**Die Veranstaltung ist vom IQMV als Fortbildung anerkannt.**

**Diese Fortbildung kann auch direkt bei Ihnen durchgeführt werden: TN-Zahl nach Absprache, Kosten 863,00 € in MV, 2.380,00 € in anderen Bundesländern, für non-profit-Einrichtungen inkl. Fahrtzeit und Fahrtkosten. ggf. zzgl. Nebenkosten, ggf. zzgl. Imbißkosten.**

Änderungen vorbehalten.

**Ich melde mich an: Regeltransformation per Fax an 0381-20389905**  
(Die Termine sind identisch. Sie können sich für einen der drei Tage anmelden.)

- |   |               |                                   |   |          |
|---|---------------|-----------------------------------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> am 26. Feb. 20 | von 09-13 Uhr | <input type="checkbox"/> 239,90 € | <input type="checkbox"/> selbstzahlend: | 119,90 € |
| <input type="checkbox"/> am 20. Aug. 20 | von 09-13 Uhr | <input type="checkbox"/> 239,90 € | <input type="checkbox"/> selbstzahlend: | 119,90 € |
| <input type="checkbox"/> am 13. Nov. 20 | von 09-13 Uhr | <input type="checkbox"/> 239,90 € | <input type="checkbox"/> selbstzahlend: | 119,90 € |

Vorname Name

Straße, PLZ, Ort

Telefon, Fax, Mail

Firma/Einrichtung

Datenschutzerklärung:  
[www.straube-mb.de/index.php?p=pages/i\\_daten.htm](http://www.straube-mb.de/index.php?p=pages/i_daten.htm)

### Kontakt:

Ruf: 0381 - 20 38 99 04  
Fax: 0381 - 20 38 99 05  
Mail: [info@straube-mb.de](mailto:info@straube-mb.de)

### Besucher:

Kuhtor, Hinter der Mauer 2  
18055 Rostock  
Web: [www.straube-mb.de](http://www.straube-mb.de)

Inh.: **Roland Straube**

Mediator BM, Ausbilder Mediation BM  
syst. Therapeut SG, Traumatherapeut  
Strukturberater, Supervisor SG