

## SELBST-ERFAHRUNGS WORKSHOP

**Silvia SCHULD** meets **Paula PERFEKT**

**Samstag, 19.11.2022**  
**09.00 – 18.00h**

**EUR 150,-**  
inkl. Essen

2251 Ebenthal – SCHLOSS EBENTHAL  
<https://www.schlossstudio.com>

Im geschützten Rahmen der Gruppe werden wir uns gemeinsam den Beziehungsdynamiken & Anteilen der Kunstfiguren Silvia Schuld und Paula Perfekt in uns selbst annähern und mit direkter, authentisch klarer Selbstreflexion Erfahrungen machen und Erkenntnisse teilen.

Freude an Entwicklungsbereitschaft und Neugierde auf neue Erfahrungen mit eigenen „Themen“ bilden die Basis der Gruppenarbeit und des Workshops.

### Typische Sätze von **SILVIA SCHULD**

- Oje, tut mir leid, ... entschuldige, ...
- Passt dir das so?
- Naja, ich verstehe die anderen schon, wieso sie so reagiert haben
- Was habe ich schon wieder falsch gemacht?
- Jaja ich mach das für dich!
- Naja, ich will sie/ihn ja nicht belasten ...
- Ich bemühe mich sehr, doch es reicht nicht.



#### **ich bin nicht gut genug**

Silvia Schuld beschreibt selbst häufig etwas, was sie falsch gemacht hat, was ihr nicht gelungen ist, wo sie inkonsequent war, wo ihr das, was sie von sich erwartet hat, nicht erreicht hat. Schlechtes Gewissen ist ihr ständiger Begleiter und treibt sie fast schon an. Sie hat große Sorge andere zu enttäuschen oder zu kränken, vor allem dann, wenn sie ihre Meinung sagt, also sich versucht durchzusetzen oder zu wehren. Spätestens dann hat sie das Gefühl, sie sei egoistisch und das darf ja gar nicht sein, da fühlt sie sich als schlechter Mensch am Egotrip. Wenn ihr andere Personen ihr bestätigen, dass sie etwas „falsch“ gemacht hat, hat sie eine weitere Bestätigung ihrer Fehlbarkeit und der Ärger über sich und der Druck „gut zu sein“, steigt. Dem Druck versucht sie über „vorausseilenden Gehorsam“ auszuweichen und somit die Bedürfnisse anderer zu erfüllen

**Nicht auffallen, damit gibt's auch keine Vorwürfe**

### Typische Sätze von **PAULA PERFEKT**

- Das kann ich nicht gut genug.
- Nur wenn ich das in den Griff kriege, kann ich beruhigt sein.
- Das habe ich schon wieder nicht geschafft!
- Ich kann mich nicht entscheiden was besser ist.
- Na, aber wenn ich mich dafür entscheide, muss ich mich gegen etwas anderes entscheiden.
- Wenn ..., dann ...
- Ja, aber ...!



#### **das muss ich in Griff kriegen**

Paulas eindeutigstes Merkmal ist, im Gespräch der Satz, der mit Vehemenz und einem „ABER, ...“ beginnt. Paula Perfekt hat sich zum Ziel gemacht, egal was sie macht – sie möchte es am liebsten selber machen, dann ist es für sie passend und halbwegs perfekt. Sie hat einen sehr hohen Anspruch an sich und ihre Leistungen und es fällt ihr auch leicht Leistungen zu bewerten. Bei sich, wie bei anderen, das heißt es könnte schon auch vorkommen, dass sie schnell bewertet, sich und andere und den Vergleich anstellt wer besser ist .... [..] „alles im Griff haben“, denn Unsicherheiten machen sie sehr unruhig, vor allem wenn es um nichtzuordenbare Gefühlszustände geht. Veränderungen sind auch nicht ihre Lieblings-Disziplin, denn da muss sie sich entscheiden und wenn sie alle Optionen durchdenkt, gibt es immer noch ein „aber, da könnte ja noch das oder das passieren, oder jenes besser sein“.

**Entscheidungen sind eine Herausforderung, weil das Optimum herauszufinden schier unmöglich ist**