

Das Innere Kind: Unseren Selbstwert entwickeln

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ein gesundes Selbstwertgefühl ist sehr hilfreich in schwierigen Alltagssituationen. Es beruht auf der Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu vertrauen. Viele haben in ihrer Kindheit jedoch kein intaktes Selbstwertgefühl entwickeln können. Stattdessen haben sie viele kritische Stimmen verinnerlicht und gelernt, dass sie sich anpassen und den

Erwartungen anderer genügen sollen. Als Folge davon haben sich Kindheitsmuster wie z.B. überhöhte Ansprüche oder Gehemmtheit ausgebildet. Diese Muster beeinträchtigen später das Leben und die Lebensqualität und halten davon ab, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre Kindheitsmuster kennen und die Wirkung dieser Muster auf Ihr Leben zu verstehen. Außerdem bekommen Sie die Gelegenheit, diese Muster aufzubrechen, Ihren inneren Kritiker in seine Grenzen zu weisen und das Innere Kind zu versorgen. Dadurch können Sie erfahren, was es heißt, sich selbst wertzuschätzen und als liebenswert zu empfinden.

Der Kurs eignet sich sowohl für Therapeut/innen als auch für andere interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in HP Anne Reeßing: Jg. 1960. Sie ist Bachelor of Science (B.Sc.) in Psychologie (Open University, England). Außerdem ist sie Heilpraktikerin und absolvierte eine Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie sowie in EMDR (Traumatherapie). Frau Reeßing besuchte Fortbildungen in Paar- und Familientherapie, systemischer Kompetenz (FFAK) und gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Zudem besitzt sie 40 Jahre Meditationspraxis. Nach jahrzehntelanger Erfahrung mit Seminaren der humanistischen Psychologie hat sie nach ihrem Psychologiestudium ein eigenes Seminarkonzept entwickelt, das auf den neuesten hirnwissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Ihre Seminare kombinieren die theoretische Klarheit der wissenschaftlichen Herangehensweise mit der praktischen Lebendigkeit alternativer Methoden.

Termine:

Sa. 25.01.2025

So. 26.01.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

270,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Amalienstr. 81
Kaiserplatz
76133 Karlsruhe
Tel. 0721 - 955 33 43**

Seminarnummer:

SSH75250125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

