

● TERMIN & PREIS

Di., 24.2., 18.30 h –

Fr., 27.2.26, 14.00 h

Kursgebühr 430 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 260231

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst



SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**

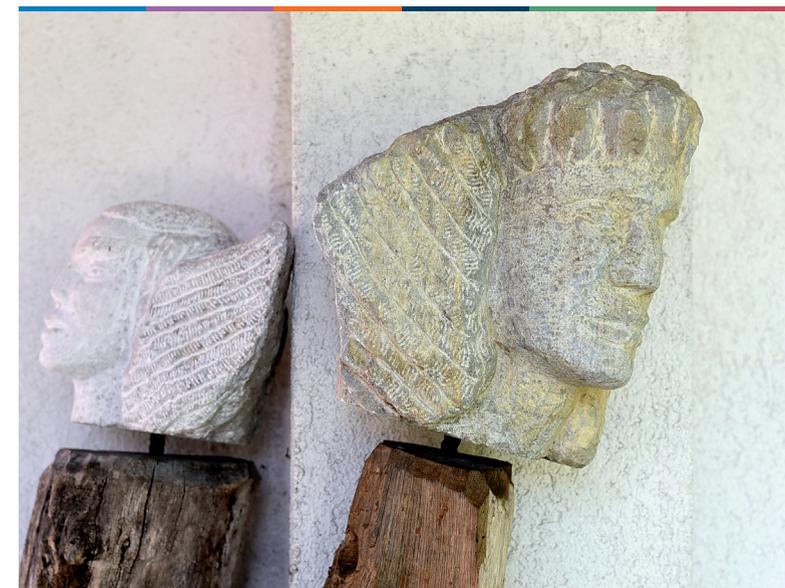
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



Gerhard Zimmermann

EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG*



FORTBILDUNG – WORKSHOP

FEBRUAR 2026

EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG

● KURSBESCHREIBUNG

Emotionale Erfahrungen werden als Erregungsmuster im Gehirn gespeichert. Sie haben großen Einfluss auf den Stoffwechsel, das autonome Nervensystem und zahlreiche Organfunktionen. In aktuellen Stresssituationen können alte Erfahrungsmuster aktiviert werden und je nach Intensität und Dauer zu einer Überreaktion des autonomen Nervensystems und in der Folge zu psychischen und körperlichen Symptomen bis hin zu Erkrankungen führen.

Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen helfen, die emotionale und autonome Dysregulation (Übererregung/Erschöpfung) zu beruhigen und den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie verbinden Denken, Fühlen und Handeln und ermöglichen es, bewusster und differenzierter auf Herausforderungen in der Kommunikation mit sich selbst und anderen zu reagieren.

Im regulierten Zustand ist eine heilsame Auseinandersetzung mit sehr persönlichen Themen möglich. Bereits kurze Unterbrechungen belastender Gefühlsmuster ermöglichen die Aufnahme neuer Informationen im Hier und Jetzt. Frühere belastende Ereignisse können schrittweise verarbeitet und losgelassen werden. Probleme können so zunehmend aus einer konstruktiven Perspektive betrachtet werden. Die eigene emotionale Kompetenz wird gestärkt und es entsteht mehr innere Distanz zu starken Gefühlen. Im Zentrum dieses Lernprozesses steht ein kreativer Dialog, der unter anderem Intuition und Fantasie verbindet. Aus psychischen Belastungen können stärkende Narrative entstehen, die den Handlungsspielraum erweitern.

Alle Übungen und Interventionen in diesem Workshop dienen dazu, Altes loszulassen und intuitiv den Raum für Neugier, Kreativität mehr Lebendigkeit und positive Erfahrungen zu erweitern.

● BIOGRAFIE



Gerhard Zimmermann, Dr. med., Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie in eigener Praxis in Mainz. Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie, Bioenergetik und Gestalttherapie, Medizinischer Hypnose und verschiedenen körperpsychotherapeutischen

Verfahren. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Psychotraumatologie, Verhaltensmedizin, Stressmanagement.
www.stressmanagement.de

