

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 13.3., 18.30 h –  
So., 15.3.26, 14.00 h

Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260333

## ● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bei Interesse schreiben Sie uns an: [verein@zist.de](mailto:verein@zist.de)

## ● 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](mailto:info@zist.de)  
Telefon **+49-8856-93690**

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



neu Franka Nagel | Christoph Keil

# FREI VOM INNEREN KRITIKER!



SELBSTERFAHRUNG  
SPIRITUALITÄT  
PERSÖNLICHES WACHSTUM

MÄRZ 2026

# FREI VOM INNEREN KRITIKER!

## ● KURSBESCHREIBUNG

*Es gibt keine wirkliche Freiheit, solange wir im Schatten und unter der Tyrannei des Über-Ichs leben.*

A. H. Almaas

Dieser Workshop wendet sich an Menschen, die interessiert an tiefer Selbsterfahrung sind, um sich hin zu mehr natürlicher Authentizität zu entwickeln. Er ist zudem eine Möglichkeit, die Selbsterkundungsarbeit des Diamond Approach kennenzulernen beziehungsweise zu vertiefen.

Wir befassen uns mit dem Inneren Kritiker – jener Instanz in uns, die uns ständig bewertet und unter Druck setzt. Je freier wir von seinem destruktiven Einfluss werden, desto besser kann unser Leben gelingen.

"Das hättest du besser machen können!" "Du bekommst aber auch gar nichts auf die Reihe." Wir alle kennen solche Gedanken über uns selbst. Der Innere Kritiker (auch *Innere Richter* oder *Über-Ich* genannt) hält uns im fortwährenden Versuch gefangen, uns durch Druck und Anstrengung selbst zu verbessern. Doch dient die entwertende Herangehensweise des Kritikers nicht einem wahren innerem Wachstum, sondern schränkt unsere freie Entfaltung durch Gefühle wie Minderwertigkeit und Scham ein.

Die Selbsterkundungstechniken des Diamond Approach helfen uns, unsere einengenden psychischen Strukturen zu erkennen und zu überwinden. Es wird möglich, uns und unsere Umwelt in neuer Spontaneität und Weite zu begegnen. Wir beginnen zu begreifen, dass wir viel mehr sind als wir immer dachten. Denn in unserem Essenziellen Sein sind wir wertvoll, tief, frei und getragen von sinn-

hafter innerer Führung. Doch um das zu erfahren, müssen wir uns aus dem Griff des Kritikers lösen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich intensiv und fundiert mit dem Inneren Kritiker zu befassen und dessen Einfluss zu mindern.

- Wir werden Meditation, Körperwahrnehmung und Präsenz üben, um uns achtsam ins Hier und Jetzt zu begeben – dort können wir dem Kritiker am effektivsten entgegenreten.
- Wir werden die innere Erkundung (Inquiry) kennenlernen und praktizieren, um unseren Kritiker zu erforschen, sowie die alten Überzeugungen, die uns an ihn binden, zu lockern.
- Wir werden Körperarbeit und stimmliche Ausdrucksübungen anwenden und individuelle Techniken entwickeln, um uns gegen die Angriffe des Inneren Kritikers zu verteidigen.

## ● BIOGRAFIEN



**Franka Nagel**, geb. 1980, Dipl.-Kulturpädagogin, verheiratet, drei Kinder. Seit 2008 praktizierende Schülerin im Diamond Approach. Zertifizierte Diamond Approach Lehrerin (nach zwölfjährigem Lehrertraining). Nebenberufliche Tätigkeit an der Waldorfschule Weilheim.

[ridhwan-stiftung.de/deutschsprachige-lehrende-des-diamond-approach/](https://ridhwan-stiftung.de/deutschsprachige-lehrende-des-diamond-approach/)



**Christoph Keil**, geb. 1977, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie. Seit 2017 niedergelassen in eigener Praxis. Verheiratet, drei Kinder. Seit 2002 praktizierender Schüler im Diamond Approach. Nach zwölfjährigem Lehrertraining zertifizierter Diamond Approach Lehrer.

<https://ridhwan-stiftung.de/deutschsprachige-lehrende-des-diamond-approach/>

