

● TERMINE & PREIS

Mi., 24.6., 18.30 h –

So., 28.6.26, 14.00 h

Kursgebühr 550 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 260631

*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**

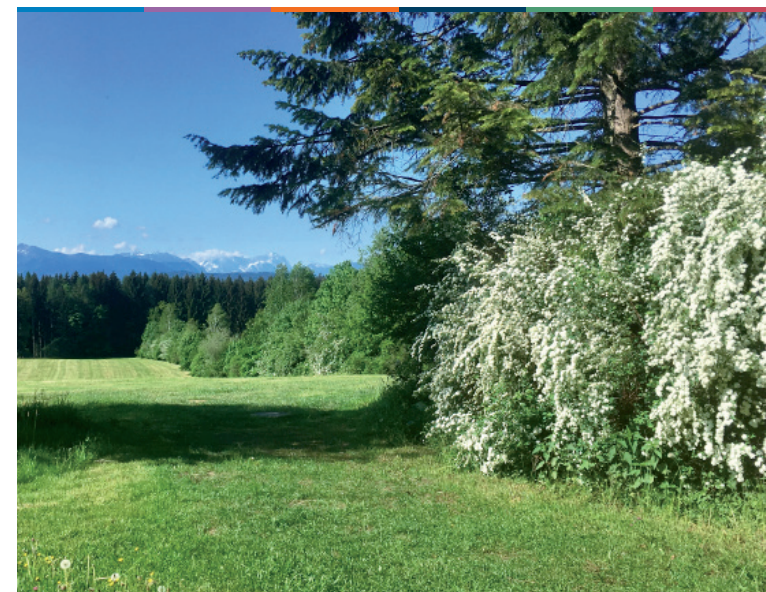
www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



Gerhard Zimmermann

METHODENÜBERGREIFENDE INTEGRATION VON EMOTIONSREGULATION, POLYVAGALTHEORIE UND KÖRPERTHERAPEUTISCHEN INTERVENTIONEN IN DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG*

Postgraduale Fortbildung für Ärzte und Psychologen,
PiA nach der Zwischenprüfung und Heilpraktiker für
Psychotherapie (jeweils m/w/d)



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JUNI 2026

METHODENÜBERGREIFENDE INTEGRATION VON NEUROWISSENSCHAFTEN, EMOTIONSREGULATION UND KÖRPERTHERAPEUTISCHEN INTERVENTIONEN IN DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG*

● KURSBESCHREIBUNG

Psychische Prozesse sind mit körperlichen Phänomenen verbunden, die für die psychotherapeutische Behandlung von großer Bedeutung sind. Traumatische Erfahrungen können dazu führen, dass unbewältigte Emotionen eingekapselt werden. Diese sind der Sprache nur bedingt zugänglich und können neben zahlreichen körperlichen und psychischen Symptomen zu einem Gefühl des Fremdseins im eigenen Körper führen. Sie hinterlassen nicht nur Spuren in der Kognition, sondern führen auch zu Störungen der Emotionsregulation und einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems.

Wie können diese weitgehend unbewussten somato-psychischen Erregungsmuster bewusster wahrgenommen und therapeutisch bearbeitet werden?

Durch Innehalten und bewusste Wahrnehmung des inneren Erlebens, sowie durch das Aufgreifen spontaner Gesten, intuitiver Bewegungen, Dehnen, Gähnen und sanfter Selbstberührung, können das autonome Nervensystem und das emotionale Geschehen schrittweise beeinflusst werden. Auf diese Weise kann auch Schwerbeschreibbares zum Ausdruck gebracht und die Komplexität mentaler Prozesse reduziert werden. Desintegrierte Gefühlskomplexe können so in ein kohärentes Erleben transformiert und in das erwachsene Körperselbst integriert werden. Aus Übererregung oder Energiemangel entsteht unmittelbar Kraft und Lebendigkeit. Dies ist Ausdruck der Rückkehr des Nervensystems in ein neues Gleichgewicht. Selbstorganisationsprozesse verbessern zudem den Kontakt zu sich selbst und zu anderen.

Regulierte Emotionen werden als Zustand des Friedens und der Verbundenheit mit sich selbst erlebt. Mit der Zeit wird ein entspanntes und neugieriges Verhältnis zum eigenen Körper und zum tieferen Selbst möglich. Durch die Einbeziehung des Körpererlebens normalisiert sich das emotionale Erleben und es entstehen lebhaftere Imaginationen sowie ein stimmiger verbaler Ausdruck. Neue Ganzheiten aus Körperempfindungen, Sprache und nonverbalem Gefühlsausdruck sind spontan möglich.

Körper und Seele stehen in unmittelbarer Beziehung zueinander. Emotionales Wachstum entsteht, wenn die inneren Welten von Körper, Emotionen und Sprache immer wieder rhythmisch miteinander verbunden werden. Dadurch wird die innere Welt spürbar lebendiger. Kreativität und Leichtigkeit ermöglichen neue Sichtweisen.

Die in diesem Workshop vermittelten Methoden lassen sich in alle therapeutischen Modelle integrieren. Der theoretische Rahmen umfasst neurobiologische Grundlagen sowie neuere Forschungsergebnisse, die für die Psychotherapie relevant sind. Während des Workshops gibt es genügend Raum für Selbsterfahrung und das Üben der Interventionen in Kleingruppen.

● 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

