

● TERMIN & PREIS

Fr., 7.5., 18.30 h –

Mo., 10.5.27, 14.00 h

Kursgebühr 435 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 270530

*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**

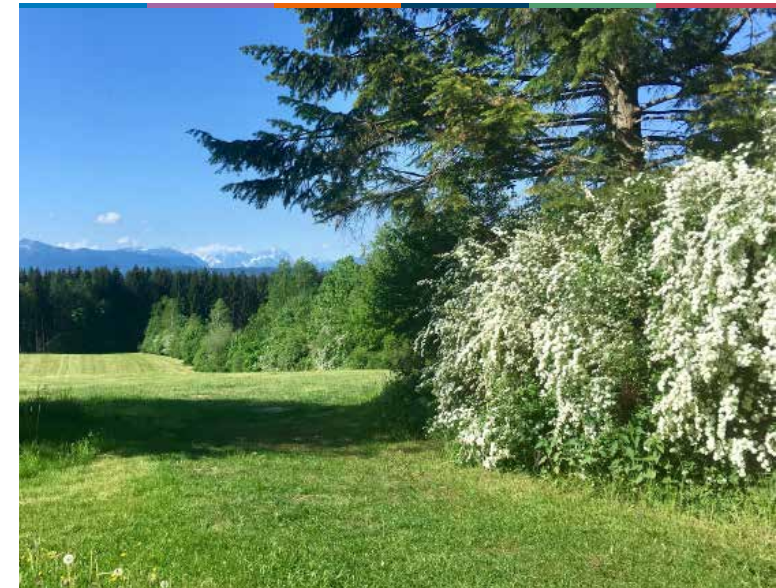
www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Gerhard Zimmermann

ALTES LOSLASSEN – SICH FÜR NEUES ÖFFNEN*

Das eigene Nervensystem verstehen,
Sicherheit erleben, neue
Handlungsspielräume entwickeln



FORTBILDUNG – WORKSHOP

MAI 2027

ALTES LOSLASSEN – SICH FÜR NEUES ÖFFNEN*

● KURSBESCHREIBUNG

Unser emotionales Erleben wird maßgeblich durch unser autonomes Nervensystem geprägt. Es entscheidet – oft unbewusst –, ob wir uns sicher, verbunden und handlungsfähig fühlen oder ob wir in Anspannung, Kampf-/Fluchtimpulse oder Rückzug und Erstarrung geraten.

Nach sehr belastenden Erfahrungen können sich Schutzmuster verfestigen. Was ursprünglich dem Überleben diente, zeigt sich später als

- anhaltende innere Unruhe oder Übererregung,
- Grübeln und gedankliches Kreisen,
- Reizbarkeit oder emotionale Überreaktion,
- Rückzug, Erschöpfung oder inneres Abschalten,
- Schwierigkeiten in Beziehungen.

Diese Zustände sind keine persönliche Schwäche, sondern Schutzreaktionen. Verhalten ist Ausdruck des empfundenen Sicherheits- oder Bedrohungserlebens.

Was erwartet Sie im Workshop?

In einem geschützten Rahmen erforschen wir,

- wie Sie Übererregung sowie Erstarrung frühzeitig wahrnehmen können,
- wie Regulation möglich wird, zum Beispiel über Innehalten, Selbstberührung, langsame Bewegung, Orientierung und sozialem Kontakt.

Durch körperorientierte Übungen stärken wir

- die Fähigkeit zur Selbstberuhigung,
- die Möglichkeit für Zustandswechsel und Verbundenheit,
- ein Gefühl von Lebendigkeit und innerer Stabilität.

Jede Übung ist eine Einladung, an der Sie behutsam teilnehmen können. Die gelernten Inhalte können leicht in den Alltag integriert werden.

Wenn das Nervensystem Sicherheit erlebt, entsteht ein Spielraum. Aus Reaktion wird Wahlmöglichkeit, aus Erstarrung Beweglichkeit und aus Isolation zwischenmenschliche Verbindung. Ein inneres Wissen entfaltet sich, das uns inspiriert und stabilisiert. In der Folge können wir neue, kreative Lösungen entwickeln.

● 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

