







-  **ZIST – MENSCHLICHES POTENTIAL ENTFALTEN**
-  SELBSTERFAHRUNG
-  FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG
-  ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE
-  ZUSATZQUALIFIKATIONEN
-  WEITERE ANGEBOTE

- Persönliches Wachstum
- Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen
- Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung
- Kreativität
- Spiritualität
- Onlineworkshops
- Fortbildung – Workshops
- Fortbildung – Serien
- Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Workshops im Rahmen der Zusatzqualifikationen für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d)
- Einführungen / Informationstage
- Vorträge
- ZIST Akademie für Psychotherapie
- ZIST Institutsambulanz

PROGRAMM 2026

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE · ZIST

## ZIST MENSCHLICHES POTENTIAL ENTFALTEN

## ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE WISSEN DURCH ERFAHRUNG





ZIST	● Editorial	3
	● Über ZIST	4
	● Veranstaltungskalender	10
	● ZIST Förderverein e. V.	13
SELBSTERFAHRUNG	● Persönliches Wachstum	16
	● Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen	20
	● Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung	23
	● Kreativität	25
	● Spiritualität	28
	● Onlineworkshops	29
FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG	● Fortbildung – Workshops	34
	● Fortbildung – Serien	43
	● Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen	45
ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE	● ZIST Akademie für Psychotherapie	62
	● Institutsambulanz	67
ZUSATZQUALIFIKATIONEN	● Workshops im Rahmen der Zusatzqualifikationen für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d)	52
WEITERE ANGEBOTE	● Einführungen / Informationstage	58
	● Vortrag	59
REFERENTEN (m/w/d)	● A – Z	70
ZIST	● Hintergrund	86
	● Potentialorientierte Selbsterfahrung – wozu? Vortrag von Wolf Büntig	90
	● Aufenthalt in ZIST	92
	● In eigener Sache	93
	● Wegbeschreibung	96
	● Impressum	98
LEGENDE	● ZIST	
	● Selbsterfahrung	
	● Fort-, Weiter- und Ausbildung	
	● ZIST Akademie für Psychotherapie	
	● Zusatzqualifikationen	
	● Weitere Angebote	
	● ZIST Förderverein e. V.	

# Wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr wieder unser Programmheft in der Printversion überreichen zu können.



Silke Watermeier

**Liebe Gäste, Freunde und Wegbegleiter von ZIST, liebe Psychotherapeuten in Ausbildung an der ZIST Akademie, liebe Absolventen, liebe Dozenten und Referenten (jeweils m/w/d),**

wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr wieder unser Programmheft in der Printversion überreichen zu können.

Ab 2020 hatten wir uns aufgrund der Ereignisse um COVID-19 dazu entschlossen, zunächst erst einmal nur noch einen kleinen Veranstaltungskalender – immer mit dem Hinweis, den aktuellen Stand auf der Webseite abzurufen – zu versenden. In der Folge diskutierten wir während und nach der Pandemie immer wieder, inwieweit Print überhaupt noch zeitgemäß sei und: wir haben Kosten sparen müssen – auch weil wir als gemeinnützige GmbH während der Pandemie keine Unterstützung erhielten.

Die Frage, ob Printprogrammheft oder nicht, war geblieben. Überlegungen zum Umweltschutz spielten eine Rolle. Dennoch: In einer Welt, die permanent Nachrichten über Social Media postet und empfängt und in jeder Sekunde nach Aufmerksamkeit schreit, Inhalte aber nur noch überflogen werden, kurz beachtet und umso schneller vergessen sind, kommt vieles beim Leser/User (m/w/d) gar nicht an. Ein Printmedium, vor allem ein ästhetisch und ruhig gestaltetes, besitzt andere Fähigkeiten: es bleibt länger da und, wie im Falle unseres Programmheftes, ein paar Monate beim Leser liegen. Diese Ruhe, die bei den verschiedenen Gelegenheiten immer mal wieder beim Lesen und Schauen genossen werden kann, entfaltet eine andere Wirkung als gezieltes Suchen am – den Tagesablauf moderner Gesellschaften beherrschenden – Computer, Tablet oder Mobiltelefon.

Darum vertrauen wir darauf, dass auch Sie ruhige und entspannende Momente mit unserem diesjährigen Programmheft haben werden. Und das passt, nebenbei gesagt, bestens zu ZIST, das in diesen verwirren-

den Zeiten neben vielem anderen auch eine Oase der Ruhe ist. Angesichts der immens zahlreichen, nicht kalkulierbaren und enorm schnell voranschreitenden Veränderungen, die uns sowohl in politischer als auch technologischer Hinsicht in den letzten Jahren begleiten, beängstigen und ratlos zurücklassen, brauchen wir alle diese besinnliche Ruhe dringend.

Um den Raum für die Entwicklung menschlichen Potentials in ZIST zu erhalten und weiterzuentwickeln, ist unser Team in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. Die Aufgaben in den drei Unternehmensbereichen von *ZIST Programm*, *ZIST Akademie für Psychotherapie* und *Gästehaus* beschäftigen uns auf vielschichtige Weise mit in Summe sehr bunten, sehr verschiedenen Themenbereichen: Zum Beispiel die Betreuung unserer Gäste, die Begleitung unserer PiA {Psychotherapeuten in Ausbildung (m/w/d)} durch ihre Approbationsausbildung, die Erstellung und Pflege unserer neuen Webseite (online seit August 2025) und des neuen Newsletters, die permanente Anpassung unserer Verwaltungssoftware an aktuelle Anforderungen, das Bespielen und der Ausbau unserer Social Media Aktivitäten, Renovierungsmaßnahmen beispielsweise unserer Gästezimmer sowie derzeit der beiden großen Seminarräume *Saal* und *Turm* – inklusive der Erneuerung der Medientechnik und Maßnahmen zur Verbesserung der Akustik –, das Erschaffen funktionellerer Verantwortlichkeiten und Strukturen im Team sowie last not least die Programm- und die Zukunftsplanung ..., während oder neben dem laufenden täglichen Seminarbetrieb.

Wir tun das mit Freude und vergessen vor allem eines nicht: das Herz, die Tradition und die Haltung, die Wolf Büntig und viele andere in ZIST engagierte Menschen über die mehr als fünfzig Jahre entwickelt und etabliert haben.

Mit herzlichen Grüßen  
Silke Bunda Watermeier

Wir bedanken uns sehr herzlich bei dem Fotografen Eckhart Matthäus, der uns seine vielen wunderbaren Aufnahmen von ZIST und Umgebung, ergänzend zu unseren eigenen Fotos, für die Webseite und unser Programmheft zur Verfügung gestellt hat.





## ÜBER 50 JAHRE ZIST

**ZIST** ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz.

**Ziel der Arbeit von ZIST** ist die Entfaltung des menschlichen Potentials zu erfülltem Menschsein von Individuen und Gruppen in ihren sozialen Bezügen.

**Theoretischer Hintergrund** der Arbeit von ZIST ist die *Humanistische Psychologie*, wie sie als *Dritte Kraft* in den 1960er-Jahren – neben Psychoanalyse und Verhaltensforschung – entwickelt wurde.

Diese drei Sätze stammen von Wolf Büntig, dem Gründer und bis zu seinem Lebensende im August 2021 Leiter von ZIST. Er beschrieb damit, wie er ZIST verstanden wissen wollte. ZIST wurde 1973 gegründet und ist nun 53 Jahre alt – oder jung.

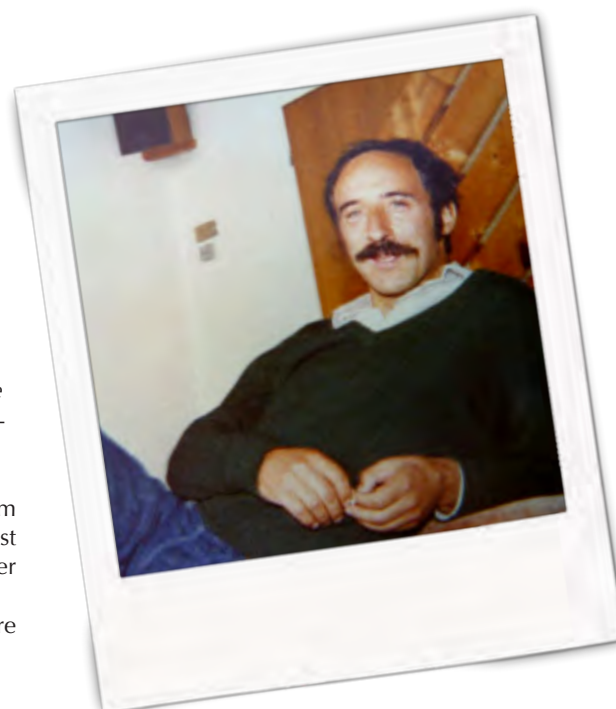
### (DIE) GESCHICHTE, ...

Wolf Büntig, Dr. med., wurde 1937 in Breslau geboren, studierte Medizin in Frankfurt und München, später mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie. In den späten Sechzigerjahren (1967–1970) lebte er mit seiner ersten Ehefrau und Ärztin Christa Büntig und den gemeinsamen Kindern in den USA und war dort in der Grundlagenforschung in der Neurophysiologie tätig.

Beide hatten während ihres Aufenthaltes in den USA an Selbsterforschungsprogrammen des *Esalen Institute* in Big Sur, Kalifornien, teilgenommen. Esalen, gegründet 1962, ein zentraler Ort des *Human Potential Movements*, ist bis heute ein gemeinnütziges Institut zur Erforschung menschlichen Potentials.

Damals lehrten und verkehrten wichtige Persönlichkeiten der Kultur, Philosophie und Psychologie wie Paul Tillich, Henry Miller, Fritz Perls, Joseph Campbell, Carl Rogers, Stanislav und Christina Grof, Claudio Naranjo und Timothy Leary sowie Joan Baez und viele andere in Esalen.

Wolf und Christa Büntig waren nachhaltig beeindruckt und lernten viele dieser inspirierenden Persönlichkeiten kennen und ihre Arbeit lieben. Irgendwann entschied sich Wolf zum Abbruch seiner Forschungskarriere, um mit seiner Familie nach Deutschland zurückzukehren und ein eigenes Projekt ins Leben zu rufen, das der Human Potential Bewegung auch in Deutschland Raum geben würde, und selbst als Psychotherapeut (seit 1971) zu arbeiten.



### ... BIOGRAFISCHE MEILENSTEINE, ...

#### Gründung des Vereins **ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, e. V.**

1970 kauften Wolf und Christa Büntig das Anwesen Zist 3 in Penzberg. Der Name des Anwesens geht ursprünglich auf einen Bauern namens *Zistl* zurück, der im 13. Jahrhundert im Kloster Benediktbeuern seinen Lehenszins ablieferte. 1971 begann man mit dem Ausbau des sich auf dem Anwesen befindlichen Rohbaus eines Aussiedlerhofes zum Seminarzentrum. 1973 gründeten Wolf und Christa Büntig mit Freunden und Weggefährten (m/w/d) den Verein **ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, e. V.**, dem die Gemeinnützigkeit zuerkannt wurde. Der Seminarbetrieb konnte beginnen.

#### Fortbildungsermächtigung und Vortragstätigkeit **Wolf Büntig**

Wolf Büntig wurde 1978 von der Bayerischen Landesärztekammer zur Fortbildung in mehreren Verfahren ermächtigt. Seitdem entwickelte, praktizierte und lehrte er *Potentialorientierte Psychotherapie* und *Selbsterfahrung* in Selbsterfahrungsgruppen sowie Fort-, Weiter- und Ausbildungen. Seine Vortragstätigkeit in Deutschland wie auch international umfasste Themen wie *Sinnlichkeit und Sinn, Selbsterfahrung, Menschlichkeit, Potentialentfaltung, Motivation, Autonomie, Wesen und Charakter, Aggression und Depression, Krankheit als Chance* und viele mehr.



Stanley Keleman, Frédéric Leboyer, Lawrence LeShan, Peter Levine, Alexander Lowen, Erving und Miriam Polster, Luise Reddemann, Ernest Rossi, Charlotte Selver, Carl Simonton, Alan Watts, Paul Watzlawick und viele andere mit internationalem Renommee und Weltrang nach ZIST holen konnte. Der Einfluss dieser Menschen, die gemeinsame Auseinandersetzung mit Themen des persönlichen Wachstums und das gemeinsame Erkunden, haben die in ZIST gelebte Haltung und Ausrichtung geprägt.

Die Referenten des offenen Programms und die Dozenten (jeweils m/w/d) der ZIST Akademie stehen bis heute mehrheitlich in dieser Tradition.

Methoden wie Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, Feldenkrais, Hypnotherapie, Psychoonkologie, Systemisches Familienstellen, Traumatherapie und TaKeTiNa sind heute in der Psychotherapie- und Selbsterfahrungsszene weit verbreitet. Wolf Büntig und ZIST waren an dieser Verbreitung wesentlich beteiligt.

### ZIST Beratungsstellen

ZIST gründete im Laufe seines Bestehens verschiedene Beratungsstellen in München: 1979 die *Beratungsstelle für Natürliche Geburt*, seit 1986 selbstständig als gemeinnütziger Verein *Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein, e. V.*, 1982 die *Beratungsstelle Psycho-Somatische Initiative* in München, seit 2005 selbstständig als gemeinnütziger Verein *Psychosomatische Beratungsstelle, e. V.*, 1988 die *Sexualberatungsstelle SBS* in München, inzwischen auch ein selbstständiger Verein.



### Namhafte Referenten (m/w/d)

Sukzessive entwickelte sich ZIST zu einem über die Grenzen Deutschlands hinaus renommierten Platz, der den Entwicklungen der Humanistischen Psychologie und der potentialorientierten Haltung Raum für Entwicklung und Erforschung bot. Wolf Büntig war unter anderem durch seine Beziehungen in den USA und darüber hinaus so gut vernetzt, dass er und seine Teams Persönlichkeiten wie Gerda Boyesen, Willi Butollo, Fritjof Capra, Ruth Cohn, Moshé Feldenkrais, Reinhard Flatischler, Stanislav Grof, Hunter Beaumont, Laurence Heller, Bert Hellinger,





### Kongresse

Zwischen 1990 und 2002 veranstaltete ZIST jährlich zusammen mit Dieter Reichert die *Internationale Konferenz Humanistische Medizin* in Garmisch-Partenkirchen. 2006–2008 führte ZIST in Eigenregie sowie 2013 zum 40-jährigen Jubiläum in Zusammenarbeit mit der Trenkle-Organisation die Internationale Kongressreihe *Potential und Wirklichkeit* ebenfalls in Garmisch-Partenkirchen durch.

### ZIST gemeinnützige GmbH – Menschliches Potential entfalten

2005 wurde dann die *ZIST gemeinnützige GmbH* gegründet. Diese übernahm die unternehmerische Verantwortung mit allen Rechten und Pflichten vom Trägerverein *ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, e. V.*, der sich als gemeinnütziger Förderverein *ZIST e. V.* neu definierte.

### ZIST Akademie für Psychotherapie – Wissen durch Erfahrung

2010 wurde die *ZIST Akademie für Psychotherapie* in der Vertiefungsrichtung tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gegründet, um die in ZIST praktizierte potentialorientierte Haltung auch in der kassenärztlichen Versorgung zu verankern. 2011 erhielt die ZIST Akademie die staatliche Anerkennung. Seitdem starteten jedes Jahr Ausbildungsgruppen für Psychologen zu Psychologischen Psychotherapeuten {PiA (jeweils m/w/d)} zu einer integrativen Approbationsausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie auf Grundlage der aus der Psychoanalyse hervorgegangenen psychodynamischen Traditionen. Die Ausbildung wird getragen von einem intersubjektiven Verständnis der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Dialogs. Theorie und Praxis sind stark orientiert an der potentialorientierten Haltung der Humanistischen Psychologie und werden durch eine Vielfalt therapeutischer Methoden vermittelt. Die theoretischen Konzepte werden mit ausführlicher Selbsterfahrung und Gruppenselbsterfahrung kombiniert.

Wolf Büntig war es ein persönliches Anliegen, dass die PiA während ihrer Approbationsausbildung von der reichen und jahrzehntelangen Erfahrung der in ZIST etablierten potentialorientierten Haltung sowie der guten Vernetzung mit hervorragenden Dozenten profitieren können.

Noch kurz vor seinem Tod freute er sich sehr über seine Beobachtung, dass aus den jungen PiA an der Akademie *richtig gute Kolleginnen und Kollegen* werden.

Wolf Büntig verstarb am 14. August 2021 im Alter von 83 Jahren kurz vor seinem 84. Geburtstag in ZIST im Kreise seiner Familie.

Er war einer der ersten Pioniere der Humanistischen Psychologie in Deutschland, er hat für ZIST gelebt und sein Schaffen war ZIST und seiner humanistischen, potentialorientierten Haltung gewidmet. Er verfügte über viele besondere Talente und Qualitäten und hat mit seiner Aufmerksamkeit und Zugewandtheit viele Menschen berührt und ihnen bei großen und kleinen Problemen mit sich selbst und im Alltag helfen können. Darüber hinaus unterstützte er viele Menschen bei der Entwicklung ihres eigenen individuellen Potentials.

In seinen Workshops zur Selbsterfahrung mit Titeln wie *Sich sein lassen; Krise und Krankheit als Chance – Versöhnung mit dem Leben; Machen Kränkungen krank?; Das gute Leben üben; Phönix aus der Asche; Gesunde Aggression, Destruktivität und Depression* oder in der geschlossenen fortlaufenden Gruppe, die er gemeinsam mit Gertraud Eder-Büntig leitete, *Autonomie – Treue zum Wesen und Eigenart* konnten Menschen von ihm und von seiner tiefen Kenntnis des Seins lernen und inspiriert werden. In seinen Fort- und Weiterbildungen, allen voran der längeren Weiterbildung *Potentialorientierte Psychotherapie* zusammen mit herausragenden Gastlehrern (m/w/d), konnten Fachkräfte von seiner enormen Erfahrung und seiner ganz eigenen Haltung profitieren. Die Konzeption dieser Weiterbildungsreihe und ihr Curriculum wurde inhaltlich neben weiteren Ergänzungen mit zur Grundlage der Approbationsausbildung an der ZIST Akademie.



### ... UND DIE NEUERE ENTWICKLUNG

ZIST hatte in den Jahren von 2005 bis 2014 mehrere verschiedene Geschäftsführerkonstellationen. In der Zeit von 2014/15 bis zu seinem Tod im August 2021 hatte sich Wolf Büntig, in diesem Zeitraum alleiniger Geschäftsführer, vor allem auf die Leitung der *ZIST Akademie für Psychotherapie* konzentriert.

ZIST bestand und besteht aus den Bereichen *Programm* (Fort-, Weiter- und Ausbildungen sowie Selbsterfahrung), *Akademie* und *Seminarhausbetrieb*. Die Abteilungen *Programm* sowie die *Kaufmännische Leitung* waren seit 2014/2015 bereits delegiert an Silke Bunda Watermeier (Programmleitung) und Alexander Lippert (Kaufmännische Leitung). Heike Brandt-Fredericks leitete den Seminarhausbetrieb bis Ende 2020, seit Januar 2021 leitet ihn Dunja Hausmann. 2018 wurde die Leitung der Akademie durch Dr. Sandra Hagen als *Operative Leitung* zur Unterstützung von Wolf Büntig und Dr. Dieter Horn (bis 2023 stellvertretender Akademieleiter) ergänzt. In dieser Struktur wurde die Delegation der verschiedenen Verantwortlichkeiten bereits gelebt, auch wenn Wolf Büntig als Geschäftsführer bis zu seinem Tod letztendlich die Gesamtverantwortung trug.

In den Wochen nach seinem Tod waren eine Vielzahl von bürokratischen Hürden zu überwinden, denn obwohl mittelfristig mit seinem Tod zu rechnen war, kam er am Ende doch überraschend schnell. Das war sowohl emotional als auch formal eine schwierige Belastungsprobe für das gesamte Team und für diejenigen, die nun die Verantwortung voll umfänglich trugen.

Seit Anfang 2022 hat ZIST folgende Leitungsstruktur:

#### Geschäftsleitung

Silke Bunda Watermeier  
Geschäftsführung  
Alexander Lippert  
Kaufmännische Leitung, Prokura

Sie beide bilden in enger Zusammenarbeit und mit unterschiedlichen Aufgabengebieten die Gesamtleitung.

#### Abteilungsleitungen

Silke Bunda Watermeier  
Leitung Content, Programm und Marketing  
Alexander Lippert  
Leitung Finanzen, Personal  
Dr. Sandra Hagen  
Leitung Akademie  
Dunja Hausmann  
Leitung Seminarhausbetrieb

Die Abteilungsleitungen stimmen ihre Themen in enger Kommunikation mit der Geschäftsleitung ab.

Die Haltung, für die ZIST steht, wie sie von Wolf Büntig und vielen weiteren namhaften und auch weniger namhaften Menschen entwickelt wurde, ist uns Tradition und Inspiration und damit unser Kernanliegen.

Neben den im Editorial beschriebenen Themen, die unseren ZIST Alltag prägen, haben wir uns mit verschiedenen juristischen Neuerungen wie dem voraussichtlichen Ende der alten Ausbildungsordnung der Approbationsausbildung (ZIST Akademie) sowie der Einführung der neuen Weiterbildungsordnung befasst. Da die Ausbildungen nach der sogenannten alten Ausbildungsordnung bis Mitte 2032 mit der Approbationsprüfung abgeschlossen sein müssen, bieten wir in 2026 voraussichtlich zum letzten Mal noch Ausbildungsgruppen zur Approbationsausbildung nach der alten Ausbildungsordnung an.

Das sukzessive Abnehmen des Veranstaltungsvolumens bis 2032 an der ZIST Akademie werden wir mit der Erweiterung unseres Fortbildungsangebots im offenen Programm kompensieren und den entstehenden physischen Raum dazu nutzen. Dazu haben wir bereits in 2020 ein Konzept erarbeitet, das nun nach und nach angepasst und umgesetzt wird. Als zentrales Projekt planen und konzipieren wir beispielsweise mit einem Psychologischen Psychotherapeuten, der sowohl die Weiterbildung *Potentialorientierte Psychotherapie* bei Wolf Büntig und Gastlehrern als auch die Approbationsausbildung an der ZIST Akademie absolvierte, eine neue Ausgabe dieser oben erwähnten mehrjährigen Weiterbildung *Potentialorientierte Psychotherapie*, die sich an dem in ZIST Gelernten orientiert und neuere Erkenntnisse und Entwicklungen integriert. Für uns ist diese Fortführung und Entwicklung dieser Weiterbildung, die wir voraussichtlich ab Januar 2028 anbieten werden, ein besonderes zentrales Projekt, das die inhaltliche Kontinuität von ZIST illustriert.

Die Pandemie und danach der Tod von Wolf Büntig haben uns auf verschiedene Weise Krisenmanagement üben lassen. Mit derart prägnanten Veränderungen umzugehen, Neues zu gestalten und miteinander konstruktive Wege zu gehen, erfordert Vertrauen und Offenheit. Nach so vielen Jahren, in denen Wolf Büntig als Gesicht von ZIST wahrgenommen wurde, gab es auch Skepsis, ob es uns gelingen würde, den von Wolf begonnenen Weg weiterzugehen. Mehrheitlich aber haben wir viel Unterstützendes, Bestätigendes und Solidarisches von Freunden, Gästen und Weggefährten (jeweils m/w/d) aus dem näheren und weiteren Umfeld von ZIST erfahren.

Unsere Mitarbeiter (m/w/d) sind in der Mehrzahl treu an ZISTs Seite geblieben. Dabei ist auch bemerkenswert, dass viele unserer Mitarbeiter schon





sehr sehr lange in ZIST arbeiten; bis zu 41 Jahren (!) reichen da die Jahre der Betriebszugehörigkeiten. In so langen Jahren sind diese Menschen Zeuge vieler Entwicklungen und Veränderungen gewesen, haben enormes Wissen über und Erfahrung mit ZIST gesammelt und wollen immer noch und gerne weiter dabei sein. Darüber sind wir froh und glücklich, genauso wie über unsere neuen Mitarbeiter.

Der Akademierat der ZIST Akademie trug auch durch das persönliche Engagement seiner Mitglieder (m/w/d) sehr dazu bei, dass der Verlust von Wolf Büntig im Rahmen seiner Lehrtätigkeit in der Approbationsausbildung an der Akademie gut aufgefangen werden konnte.

Die Dozenten an der Akademie und die Referenten im offenen Programm engagieren sich weiterhin in ZIST. Einen ganz besonderen Referenten möchten wir hier gerne besonders hervorheben: Hunter Beaumont, einer der prägenden Pioniere der humanistischen Psychotherapie. Er war über sehr viele Jahre mit ZIST verbunden und in den letzten Jahren seines Lebens wieder vermehrt im offenen Programm von ZIST präsent. Er verstarb im Juni 2023. Während seiner letzten Aufenthalte äußerte er sich in Gesprächen vor Ort sehr wohlwollend über die Atmosphäre in ZIST und darüber, wie es in ZIST weitergeht. Wir denken an ihn mit Dankbarkeit und großem Respekt für seine Betrachtungen der Seele.

Der ZIST Förderverein e. V. engagiert sich wie eh und je und hat unter anderem Förderprogramme entwickelt, die zum Beispiel PiA {Psychotherapeuten in Ausbildung (m/w/d)} dabei unterstützen, dass sie die höheren Kosten, die ihnen entstehen, wenn sie

Stillkinder mit Betreuungspersonen zu den Lehrveranstaltungen mitbringen, ein wenig abfangen können. 2025 ist zudem ein neues Förderprogramm für PiA zur Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen im offenen Programm von ZIST verabschiedet worden, das nicht nur unsere PiA, sondern auch PiA anderer Institute unterstützen wird.

Unser Dank gilt den Vorständen des ZIST Förderverein e. V. genauso wie den Mitgliedern, die durch ihre Spenden diese Förderungen möglich machen.

Ein schönes Beispiel für den Einfluss ZISTs auf die nächsten Generationen von Psychotherapeuten ist übrigens die Veröffentlichung eines ehemaligen PiA der ZIST Akademie, Jens Winkler, *Warum wir gerade jetzt Humanistische Psychologie brauchen!*, bei Schattauer erschienen, in der er viel und gerne auch Wolf Büntig zitiert. Das Buch und das Engagement von Jens Winkler zeigen, dass auch ein Teil der jüngeren Generation sich durchaus mit ganzem Herzen verortet fühlt, sich engagiert und weiterdenkt – eine Entwicklung, die Mut macht.

Bei den Abschiedsfeiern am Ende der theoretischen Ausbildung und nach den Approbationsprüfungen spüren wir immer wieder, mit wieviel Herz und Enthusiasmus sich die bei uns ausgebildeten Psychotherapeuten auf ihre Aufgabe, eine therapeutische Begleitung in humanistischer Haltung auf Augenhöhe, freuen.

Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Gustl Marlock, der mit seinem umfassenden Wissen in den Bereichen Psychotherapie, Selbsterfahrung und Spiritualität immer für Austausch und Beratung mit uns offen ist.



Wolf Büntig  
im Gespräch mit PiA



## Transzendenz – die Fähigkeit und Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen, wird in ZIST als ein wesentliches Potential gesehen.

Wolf Büntig

### Selbsterfahrung prägt unser Verständnis vom Lernen

Sie vereint Momente des menschlichen Seins, die uns wichtig sind: Die Offenheit dafür, uns selbst hinter unserer Konditionierung und der Fassade zu erforschen; die Offenheit für den anderen jenseits unserer Projektionen und Annahmen; das Zulassen des Nicht-Wissens, der Unsicherheit und der Verletzbarkeit; den Mut, über unser altes Weltbild hinauszugehen; die Bereitschaft, sich neben dem ebenso wichtigen Wissen auf neue eigene Erfahrungen einzulassen, und der Respekt für die Einzig- und Andersartigkeit von uns Menschen.

Unsere Veranstaltungen bieten ganz allgemein: Wegbegleitung in der ursprünglichen Bedeutung des griechischen *therapeuein*: auf dem Weg begleiten, dienen, pflegen, achtsam anwesend sein, (Gott im anderen) ehren – jedoch keine Heilbehandlungen zur Beseitigung von Krankheiten, deren Behandlung vom Gesetzgeber den Ärzten, Psychotherapeuten und Heilpraktikern (jeweils m/w/d) vorbehalten ist.

In den **Selbsterfahrungsworkshops** von ZIST werden Menschen in einem vielfältigen Angebot begleitet, die sich auf ihren eigenen Weg machen möchten und die sich der Frage *Wer bin ich wirklich?* widmen möchten. Menschen, die bereit sind, mehr über sich selbst und andere zu erfahren, und das, was sie für ihr Wissen gehalten und was sie als selbstverständlich Gültiges übernommen haben, zu hinterfragen und sich neuen Erkenntnissen über sich selbst zu öffnen. Sie werden dabei unterstützt, sich in ihrer Eigenart selbst zu akzeptieren und dadurch selbst Raum für die Entwicklung ihres Potentials zu schaffen.

In **Fort-, Weiter- und Ausbildungen** lernen Fachkräfte aus Heil- und Beraterberufen oder anders gesagt: Menschen, die mit Menschen arbeiten – verschiedene Verfahren und Methoden der Selbsterkundung und Therapie kennen und praktizieren. Wissen wird dabei immer auch über Selbsterfahrung vermittelt.

Die **Integrative Approbationsausbildung** in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie auf Grundlage der aus der Psychoanalyse hervorgegangenen psychodynamischen Traditionen in ZIST ist getragen von einem intersubjektiven Verständnis der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Dialogs. Sie bietet Theorie und Praxis in starker Orientierung an der potentialorientierten Haltung der Humanistischen Psychologie und wird vermittelt durch eine Vielfalt therapeutischer Methoden sowie theoretischer Konzepte kombiniert mit ausführlicher Selbsterfahrung und Gruppenselbsterfahrung. Darüber hinaus werden Zusatzqualifikationen in beispielsweise Gruppenpsychotherapie für PiA nach der Zwischenprüfung als Psychologische Psychotherapeuten sowie bereits approbierte Psychotherapeuten (TP) angeboten, die die Möglichkeiten der Abrechnung mit den KV erweitern.

Die **Referenten** des offenen Programms von ZIST sowie die **Dozenten** an der ZIST Akademie sind hoch qualifizierte und (selbst-)erfahrene Fachleute auf ihrem Gebiet.

ZIST hat damit über 50 Jahre Erfahrung in der Organisation und Durchführung von Fort-, Weiter- und Ausbildungen für Fachleute aus den Heil-, Sozial-, Lehr-, Berater- und Seelsorgeberufen – für Menschen, die mit Menschen arbeiten – sowie von Selbsterfahrungsgruppen für jede Person. ZIST ist durch seine wunderbare Lage im oberbayerischen Voralpenland, seinen engagierten Referenten, Dozenten sowie Mitarbeitern ein idealer Ort, der für Veranstaltungen – deren Inhalt im weitesten Sinne das persönliche sowie das berufliche Wachstum ist – einen ruhigen, respektvollen und geschützten Raum bietet. Hier können Teilnehmende für sie wertvolle Erfahrungen machen und sind – auch durch die Natur und Ruhe, die uns hier umgibt – darin unterstützt, das Erfahrene, Erlernte und Erlebte zu integrieren und sich zu erholen.



● Selbsterfahrung ● Fort-, Weiter- und Ausbildung ● ZIST Akademie für Psychotherapie  
● Zusatzqualifikationen für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d) ● Weitere Angebote

JANUAR		
● ●	09.01. – 11.01.	Einführung in die Traumatherapie <i>Somatic Experiencing*</i> D. Rothbauer 51, 58
●	22.01., 19.30 h	Vortrag: Einführungsabend in die moderne bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie mit praktischen Übungen (in München) C. Gottwald 59
● ●	30.01. – 01.02.	Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Berührung, die bewegt K. Metzner 24, 37, 58
FEBRUAR		
●	06.02. – 08.02.	Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können C. Gottwald 16
● ●	13.02. – 15.02.	Natürlicher Umgang mit Emotionen M. Rupp 18, 39
●	20.02. – 23.02.	Singing Pool A. Gerber und K. Enz Gerber 26
●	20.02. – 22.02.	Beziehung, die man tanzen kann J. Feuerbach und B. F. Schmidt 45
● ●	24.02. – 27.02.	Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog G. Zimmermann 19, 41
●	27.02. – 01.03.	Familienaufstellungen – als Selbsterfahrung und zur teilnehmenden Beobachtung B. Innecken 21
MÄRZ		
●	05.03. – 08.03.	The Embodied Life Retreat: Awareness through Meditation, Guided Inquiry and the Teachings of Moshé Feldenkrais R. Delman and L. Evans Delman 23, 28
●	08.03. – 13.03.	Existenzielle und Transpersonale Psychologie G. Marlock 36
● ●	08.03. – 13.03.	Gruppenpsychotherapie – Leitung ambulanter Gruppen R. Hauser 34, 53
●	13.03. – 15.03.	Frei vom Inneren Kritiker! F. Nagel und C. Keil 17, 28
● ●	14.03., 09.30 h	Informationstag zur <i>Approbationsausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d)</i> S. Hagen 58, 67
●	19.03., 20.00 h	Fragestunde: Hochsensibel – schön anstrengend – online K. Ortner-Willnecker 18, 29
APRIL		
● ●	03.04. – 05.04.	Einführung in <i>Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)</i> M. Mokrus 49, 58
●	10.04. – 14.04.	TaKeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein A. Bosshard und A. Wittwer 25
● ●	10.04. – 14.04.	Zapchen somatics – Oder: Wie man sich mit alledem schneller wieder wohl fühlen kann U. Wichtmann 19, 41
●	19.04., 10.00 h	TaKeTiNa – Schnuppertag (in München) S. Bundschu und M. Höhn 59
● ●	30.04. – 03.05.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner – Modul 4 D. Mitzinger 24, 38



MAI		
●	16.05. – 22.05.	Somatic Experiencing D. Rothbauer 50
JUNI		
●	05.06. – 08.06.	Einführung in die <i>Yoga-Basierte-Traumatherapie</i> D. Mitzinger 59
●	12.06. – 17.06.	Das Einfach Liebe Retreat für Paare E. Buchwald und V. Buchwald 20
●	19.06. – 24.06.	Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) M. Mokrus 47
●	24.06. – 28.06.	Methodenübergreifende Integration von Neurowissenschaften, Emotionsregulation und körpertherapeutischen Interventionen in die psychotherapeutische Behandlung G. Zimmermann 42
● ●	29.06. – 02.07.	Erforschung der Innenwelt I. Schmelcher-Haimerl 19, 40
JULI		
●	09.07. – 12.07.	The Embodied Life Retreat: Awareness through Meditation, Guided Inquiry and the Teachings of Moshé Feldenkrais R. Delman and L. Evans Delman 23, 28
●	15.07. – 19.07.	Body Rhythm Flow T. Mantilla 27
● ●	24.07. – 26.07.	Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit S. Löffler und U. Minde 17, 35
AUGUST		
●	12.08. – 16.08.	Stimmiger Körper – verkörperte Stimme L. Sokolov 27
●	16.08. – 21.08.	Das Einfach Liebe Retreat für Paare E. Buchwald und V. Buchwald 20
●	22.08. – 25.08.	When The Drummers Were Women S. Bundschu 20, 25
●	25.08. – 30.08.	Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben K. Franckenberg 25
SEPTEMBER		
● ●	02.09. – 06.09.	Shiatsu – Berührung, die bewegt K. Metzner 24, 37
●	11.09. – 13.09.	Beziehung, die man tanzen kann J. Feuerbach und B. F. Schmidt 21
●	17.09. – 20.09.	Bewegungs-Spielräume M. Büntig-Ludwig 23
● ●	18.09. – 20.09.	Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma M. Rupp 19, 40
● ●	25.09. – 03.10.	Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I) B. Weissman, Ó. Velado, K. Reuter, C. Chalakani 18, 43
●	27.09., 10.00 h	TaKeTiNa – Schnuppertag (in München) S. Bundschu und M. Höhn 59
● ●	30.09. – 04.10.	SAT Spezial – Die Archäologie der Liebe K. Reuter, C. Chalakani, E. Reichert, S. Velede 18, 44





OKTOBER		
●	09.10. – 11.10.	Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben S. Kraft und M. Kraft 17, 28
●	09.10. – 11.10.	Verwurzelt fliegen – Focusing und Tanztherapie M. Höhn und S. Höhn 17
●	17.10. – 21.10.	Elterngespräche nach Feeling-Seen B. Bachg 34
●	22.10. – 25.10.	Einführung in die <i>Yoga-Basierte-Traumatherapie</i> D. Mitzinger 59
●	22.10. – 25.10.	Dem Leben mehr Farbe geben R. Lord 26
●	23.10. – 25.10.	Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität W. Pohl und M. Rosemeyer 39
●	30.10. – 01.11.	Weil ich euch beide liebe B. Innecken 22
●	30.10. – 01.11.	60 PlusMinus D. Habicht 16
NOVEMBER		
● ●	12.11. – 15.11.	Mit Qigong die Balance von Körper, Kopf und Herz entdecken A. Mende 23, 37
●	19.11., 20.00 h	Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext – online K. Ortner-Willnecker 18, 29

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM ZIST FÖRDERVEREIN E. V.

Über die Workshops in ZIST werden bei Menschen tiefgreifende Heilungs- und Transformationsprozesse initiiert und es wird ein wichtiger Beitrag geleistet zu mehr Menschsein und Menschlichkeit in unserem Miteinander und in unserer Gesellschaft.

Als Mitglieder des *ZIST Förderverein e. V.* setzen wir uns dafür ein, die von ZIST ausgehenden Impulse möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen:

- Wir ermöglichen Menschen in persönlicher Krise und wirtschaftlicher Not eine Teilnahme an ZIST Selbsterfahrungsworkshops, denn Gesundheit soll nicht am Geld scheitern.
- Wir unterstützen wichtige ZIST Projekte und Veranstaltungen.
- Wir fördern die Psychologen (m/w/d) in Ausbildung der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Werden Sie Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!

Dokumentieren Sie Ihr Engagement für ein erfülltes Leben in Verantwortung für sich selbst, für die Gesellschaft, in der Sie leben, und für die Schöpfung, die uns umgibt. Sie können unsere Arbeit mit einer einmaligen Spende unterstützen oder Mitglied werden.

- Als Mitglied des ZIST Fördervereins
- legen Sie Ihren Jahresbeitrag ab 100 Euro pro Jahr {für Studenten/PiA (m/w/d) 50 Euro pro Jahr} selbst fest,
  - erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr einzelner offener Workshops zur Selbsterfahrung in ZIST,
  - können Sie in der jährlichen Mitgliederversammlung die Arbeit des Fördervereins aktiv mitgestalten und
  - bekommen Sie selbstverständlich für Ihren Beitrag eine steuerwirksame Spendenquittung.

ZIST FÖRDERVEREIN: WIR HELFEN IHNEN!

Wenn Sie zu jenen gehören, die Interesse an den Workshops zur Selbsterfahrung in ZIST haben und sich jedoch in einem finanziellen Engpass befinden, dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen einen Selbsterfahrungsworkshop mit bis zu 50 % Zuschuss. Bei Interesse schreiben Sie uns an: [verein@zist.de](mailto:verein@zist.de) Wir helfen Ihnen! Und Ihr Anliegen bleibt vertraulich.

Mit herzlichen Grüßen  
der Vorstand des *ZIST Förderverein e. V.*

Carmen Schickinger (Vorsitz)  
Maren Schilling  
Mischka Solonevich

Interessiert an der Arbeit des *ZIST Förderverein e. V.*?  
Dann freuen wir uns auf ein Gespräch mit Ihnen! Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: [verein@zist.de](mailto:verein@zist.de)

**ZIST Förderverein e. V.**  
Zist 1 | 82377 Penzberg  
Tel.: +49-8856-93690  
Fax: +49-8856-936970  
E-Mail: [verein@zist.de](mailto:verein@zist.de)  
Internet: [www.zist.de/verein](http://www.zist.de/verein)





Wir leiden heute nicht an dem,  
was einmal zu viel war oder gefehlt hat,  
sondern daran, dass wir an den reaktiven  
Mustern in Wahrnehmung, Fühlen,  
Denken und Handeln festhalten,  
mit denen wir in der Vergangenheit  
über die Runden gekommen sind.

Wolf Büntig

SELBSTERFAHRUNG	● Persönliches Wachstum	16
	● Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen	20
	● Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung	23
	● Kreativität	25
	● Spiritualität	28
	● Onlineworkshops	29



DATEN & PREISE

Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können\*

Fr., 6.2., 18.30 h –  
So., 8.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 290 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260234

60 PlusMinus

Fr., 30.10., 18.30 h –  
So., 1.11.26, 14.00 h  
Kursgebühr 250 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261035

ÖFTER WOHL, ZUFRIEDENER ODER GLÜCKLICH SEIN KÖNNEN\*

Christian Gottwald

Es gibt inzwischen handfeste wissenschaftliche Hinweise, zum Beispiel der Mind-Body-Medizin, der positiven Psychologie, der Hirnforschung und Glücksforschung, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, zu gesunden. Wir können lernen, die wesentlichen Elemente unserer Gegenwart achtsam aufzunehmen und die Fülle gegenwärtiger Ressourcen von uns selbst und einer jeweiligen Umgebung sinnvoll nutzen, um eine heilsamere Antwort in der Gegenwart zu kreieren.

Mit allen Sinnen, Berührungen und Bewegungen in einer achtsamen, gegenwärtigen, heilsamen Begegnung kann man in dem Workshop bewusster erleben, wie vergangenheitsbestimmte automatische Muster das eigene Potential einschränken und so verhindern, dass man im Leben und im Kontakt wohler, effektiver und gesünder da sein kann. Vergangenheitsbedingte Automatismen können beeinflusst werden. Nicht willkommene Anteile des eigenen Erlebens können aufgenommen werden und sich wieder neu entfalten und entwickeln.

- Im Workshop werden theoretische Hintergründe aufgezeigt und praktisch umgesetzt. Wir können
- für das Hier und Jetzt erwachen,
  - die Aufmerksamkeit lenken und
  - jeden Moment kreativ beeinflussen,
  - dafür besonders den eigenen Körper und Kontakt mit anderen nutzen,
  - die verkörperten und sinnlichen und seelischen oder die gedanklichen Signale des gegenwärtigen Erlebens bewusster wahrnehmen und differenzierend unterscheiden,
  - diese Signale als Orientierung und Richtungshinweise nutzen,
  - die Fülle und den Reichtum von Potentialen realisieren und
  - sich wertschätzen, akzeptieren und begleiten.

Achtsamkeit und eine sinnvollere Selbstbegleitung sind im alltäglichen Leben anwendbar.

60 PLUSMINUS

Ein Pesso-Selbsterfahrungsworkshop  
der Lebensphasen  
Dorothea Habicht

Dieser 60 PlusMinus Workshop ist für Männer und Frauen, die reich an Lebensjahren und Lebenserfahrung sind und nun die Gelegenheit nutzen wollen, sich mit dieser Phase und seiner neuen Perspektive auseinander zu setzen.

Wir reflektieren relevante Themen wie persönliche Werte, Ziele und Lebensstil, legen alte Konditionierungen ab und entwickeln Lebensziele für ein weiteres berührtes, freud- und sinnvolles Leben.

Dafür nutzen wir unter anderem erlebnisorientierte Elemente der körperorientierten PBSP/Pesso-Methode, mit deren Hilfe wir interaktiv und symbolisch die Erfüllung wichtiger Grund- und Entwicklungsbedürfnisse nachholen.

Wir können lernen, wie wundervoll es ist, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und auf unser Inneres zu fokussieren und uns in authentischer Nähe zeigen zu können, um nachhaltig mehr Gelassenheit und Zufriedenheit mitzunehmen.

VERWURZELT FLIEGEN – FOCUSING UND TANZTHERAPIE

Martin Höhn und Sabine Höhn

Um wachsen und uns entfalten zu können, brauchen wir Sicherheit, Wurzeln und einen nähren-den Boden. Doch wie finden wir diesen Boden in uns, wenn äußere Strukturen ins Wanken geraten?

In diesem Workshop erkunden wir, was uns von innen Halt gibt und wie es sich anfühlt, von dort aus weiterzugehen. Die Metapher verwurzelt fliegen steht dabei für einen guten und sicheren Ort in uns, aus dem heraus das Leben selbst geschehen kann.

Durch Praxiseinheiten aus dem Focusing und der Tanztherapie öffnen wir den Zugang zu unserem inneren Potential, das sich entfalten kann, wenn beides vorhanden ist: Wurzeln und Flügel. Im focusingorientierten partnerschaftlichen Austausch können persönliche Themen vertieft, bewegt und abgerundet werden.

Eingeladen sind alle, die daran interessiert sind, sich über den Körper und die Bewegung neu zu erfahren und Focusing kennenlernen oder vertiefen möchten. Die Bewegungseinheiten werden teilweise von Live-musik begleitet.

DEM TOD NEU BEGEGNEN – ABSCHIED UND BESTATTEN ALS TOR ZUM LEBEN

Susanne Kraft und Michael Kraft

Bereit  
für die Stille  
die Worte  
das Handeln  
Bereit, unsere Toten in die eigenen  
Hände zu nehmen.

In den Tagen des Übergangs ist der Himmel etwas offener als sonst. Wenn wir bereit sind, wirklich einzuwilligen – sogar bei einem plötzlichen oder scheinbar vorzeitigen Tod – dann beginnt die Quelle unserer Lebendigkeit neu zu fließen.

Dieses Begreifen geschieht auch im praktischen Tun. Wie in nur wenigen Lebensbereichen können wir die Einheit von geistiger Realität und unserem konkreten Handeln direkt erleben.

Was hilft uns dabei, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen?

Im Praktischen

- Nach dem letzten Atemzug – was ist jetzt nötig und was ist alles möglich?
- Wie können wir die Zeit einer Aufbahrung persönlich gestalten und auch Kinder einbeziehen?

In einer Form des heilenden Zuhörens – uns selbst und unserem Gegenüber

- Beim Nichts-tun-Können und Einfach-da-Sein.
- Im Umgang mit heftigen Gefühlen.
- Bei aufbrechenden Konflikten.

Im Gestalten einer spirituellen Dimension

- Rituale, die befreien und Halt geben.
- Das Segnen, Beten, auch in eigenen freien Worten.
- Der Verstorbene (m/w/d) selbst: wie kann ich weiter mit ihm verbunden bleiben?

Ein Kurs für Freunde, Angehörige und Begleiter (jeweils m/w/d). Ein Kurs, um uns auch auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Wir wollen gemeinsam weinen und lachen – fragen, spielerisch üben und künstlerisch gestalten. Gerade wenn wir uns dem tiefen Schmerz öffnen, werden dann auch berührende Begegnungen und eine echte Lebensfreude möglich.

Die Kultur eines Volkes erkennt man daran, wie sie mit ihren Toten umgeht.

Perikles von Athen

COME TO LIFE – VON SCHAM UND SCHULD ZU INTEGRATION UND VERBUNDENHEIT\*

Sabine Löffler und Uwe Minde

Beschreibung siehe Seite 35.

FREI VOM INNEREN KRITIKER!

Franka Nagel und Christoph Keil

Beschreibung siehe Seite 28.

DATEN & PREISE

Verwurzelt fliegen – Focusing und Tanztherapie

Fr., 9.10., 18.30 h –  
So., 11.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 280 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261036

Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben

Fr., 9.10., 18.30 h –  
So., 11.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261030

Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit\*

Fr., 24.7., 18.30 h –  
So., 26.7.26, 14.00 h  
Kursgebühr 325 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260732

Frei vom Inneren Kritiker!

Fr., 13.3., 18.30 h –  
So., 15.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260333

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung



DATEN & PREISE

**Fragestunde: Hochsensibel – schön anstrengend\* – online**  
Do., 19.3.26,  
20.00 h – 22.00 h  
Kursgebühr 45 €  
Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260320

**Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext\* – online**  
Do., 19.11.26,  
20.00 h – 22.00 h  
Kursgebühr 45 €  
Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261120

**Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I)**  
Fr., 25.9., 18.30 h –  
Sa., 3.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 1450 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260933

**Die Archäologie der Liebe**  
Mi., 30.9., 18.30 h –  
So., 4.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 720 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260934

**Natürlicher Umgang mit Emotionen**  
Fr., 13.2., 18.30 h –  
So., 15.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 305 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260233

● **FRAGESTUNDE: HOCHSENSIBEL – SCHÖN ANSTRENGEND\* – ONLINE**  
Karin Ortner-Willnecker

Hochsensible haben oft viele Fragen auf dem Herzen – zu ihren Erlebens- und Verhaltensweisen, ihren Werten, ihrem Selbst- und Weltverständnis und vieles mehr ...

In diesen beiden Stunden erhalten Sie individuell auf Sie abgestimmte Antworten. Hierbei greift Frau Ortner-Willnecker auf aktuelle Erkenntnisse aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen und auf ihre langjährige Erfahrung als Therapeutin zurück. Nicht zuletzt gewinnen Sie im Austausch mit anderen hochsensiblen Menschen Einblicke in deren reichen Erfahrungsschatz.

● **FRAGESTUNDE: HOCHSENSIBILITÄT IM BERUFLICHEN KONTEXT\* – ONLINE**  
Karin Ortner-Willnecker

In ihrer Mitte zu bleiben fällt gerade den so empfindlichen Hochsensiblen angesichts einer unglaublichen Vielzahl von Eindrücken, extremer Stimmungen, überbordender Anforderungen und enormer Konkurrenzgetriebenheit häufig schwer.

In diesen beiden Stunden wollen wir gemeinsam nach Wegen suchen, in der modernen Arbeitswelt nicht nur zu funktionieren oder irgendwie zu überleben, sondern vielleicht sogar zu einem ruhenden Pol und zu einer Kraftquelle zu werden.

● **SELBSTERKENNTNIS UND LEBENDIGKEIT (SAT MODUL I)**  
Betina Waissman, Óscar Velado, Katrin Reuter, Cherif Chalakani

Beschreibung siehe Seite 43.

**neu** **SAT SPEZIAL**  
**DIE ARCHÄOLOGIE DER LIEBE**  
*Ein lebendiger, erfahrungsorientierter Raum zur tiefgehenden Erforschung von Beziehung, Bindungsmustern und innerer Reife*  
Katrin Reuter, Cherif Chalakani, Evânia Reichert, Sérgio Velede

Beschreibung siehe Seite 44.

**neu** **NATÜRLICHER UMGANG MIT EMOTIONEN**  
*Ein Bodydynamic Workshop*  
Michael Rupp

Beschreibung siehe Seite 39.

● **EINFÜHRUNG IN DIE BODYDYNAMIC ARBEIT MIT ENTWICKLUNGSTRAUMA**  
Michael Rupp

Beschreibung siehe Seite 40.

● **ERFORSCHUNG DER INNENWELT**  
*Systemische Therapie mit der inneren Familie*  
Irmgard Schmelcher-Haimerl

Beschreibung siehe Seite 40.

● **ZAPCHEN SOMATICS – ODER: WIE MAN SICH MIT ALLEDDEM SCHNELLER WIEDER WOHL FÜHLEN KANN\***  
Ulrike Wichtmann

Beschreibung siehe Seite 41.

● **EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG\***  
Gerhard Zimmermann

Beschreibung siehe Seite 41.



DATEN & PREISE

**Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma**  
Fr., 18.9., 18.30 h –  
So., 20.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 305 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260931

**Erforschung der Innenwelt**  
Mo., 29.6., 18.30 h –  
Do., 2.7.26, 14.00 h  
Kursgebühr 420 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260632

**Zapchen somatics\***  
Fr., 10.4., 18.30 h –  
Di., 14.4.26, 14.00 h  
Kursgebühr 500 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260432

**Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog\***  
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.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



DATEN & PREISE

Das Einfach  
Liebe Retreat für Paare

Fr., 12.6., 18.30 h –  
Mi., 17.6.26, 14.00 h  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260630

So., 16.8., 18.30 h –  
Fr., 21.8.26, 14.00 h  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260831

Kursgebühr je Workshop  
910 € pro Person  
zuzüglich Vollpension im  
Doppelzimmer pro Person

When The Drummers  
Were Women

Sa., 22.8., 18.30 h –  
Di., 25.8.26, 14.00 h  
Kursgebühr 370 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260833

● DAS EINFACH LIEBE RETREAT  
FÜR PAARE

*Entspannte Sexualität leben*  
Ela Buchwald und Volker Buchwald

Ein Liebespaar sind zwei Menschen, die sich lieben. So einfach ist das. Doch wie geht sie, diese Liebe? Was bestimmt, ob man sich in seiner Partnerschaft zu Hause fühlt?

Sexualität spielt dabei eine viel größere Rolle, als die meisten denken ... und genau hier schlummern entscheidende Fragen. Wie gehen wir als Paar mit Erwartungen, Routine oder scheinbar unterschiedlichen Bedürfnissen im Sex um? Wo ist Platz für echte Verbundenheit?

Sex ist das körperliche Fundament der Liebe. Er ist der Raum, in dem wohlige Nähe entstehen kann, Momente voll warmer Lebendigkeit und kribbelnd-freudigem Wir. Diese ganz besondere Intimität gelingt, wenn Körper, Herz und Seele zueinander finden. Auf diese Reise nehmen Sie Ela und Volker Buchwald in diesem Retreat mit. Fünf Tage lang erfahren Sie sich als Paar völlig neu. Sie lernen, einander leicht, ohne Druck und Stress zu begegnen ... im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele. Schritt für Schritt installieren Sie die körperliche Ebene als wohlthuende Selbstverständlichkeit in der Beziehung. So wird Sex zur schönsten Sache der Welt, zum erfüllenden Ausdruck Ihrer Liebe.

Das Retreat richtet sich an Paare, die miteinander den großen Schatz der entspannten Sexualität entdecken wollen. Wach und achtsam entwickeln sie ein Gefühl dafür, welch großes Geschenk Momente der tiefen Verbundenheit sind, die durch eine neue Art des Liebe-Machens entstehen kann. Und was gibt es Schöneres?

Bitte beachten Sie bei Ihrer Anmeldung: Entspannte Sexualität ist zwar für jede Form der Liebe geeignet, dennoch ist dieses Retreat speziell für heterosexuelle Paare konzipiert. Grund dafür ist der starke Fokus auf die unterschiedlichen körperlich-energetischen Phänomene zwischen Mann und Frau, die die Basis für dieses Retreat legen.

- Retreat-Inhalte
- Theorie: Wissen über Körperphänomene zwischen Mann und Frau, Modelle von Stress- und Selbstregulation, Phänomenologie der Wahrnehmung.
  - Körperarbeit: Bewegungsübungen zum Entspannen und Entstressen, Erforschung von Spürebene, Übungen zu bewusstem Im-Körper-Sein.
  - Entspannung: Leichtigkeit in der Sexualität leben ohne Stress und Leistungsdruck.
  - Kommunikation: Als Paar ohne Emotionen im Gespräch miteinander sein.

Ela und Volker Buchwald sind seit 1992 verheiratet und Eltern von drei erwachsenen Kindern. Sie sind ausgebildet in Bewusstseins- und Körperarbeit. Geprägt durch den Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson haben sie aus der Essenz ihrer Erfahrungen einen eigenen Prozess entwickelt: Einfach Liebe

Literatur  
Ela und Volker Buchwald: *Das Einfach Liebe Prinzip*, Verlag lübbe-life

● WHEN THE DRUMMERS  
WERE WOMEN

*Rahmentrommel- und Stimmworkshop für Frauen*  
Sabine Bundschu

Beschreibung siehe Seite 25.

● BEZIEHUNG, DIE MAN TANZEN KANN

Johannes Feuerbach  
und Barbara Felicitas Schmidt

*Eine intime, enge, reale und kommunikationsreiche Beziehung mit anderen Menschen zu erreichen, scheint einem tiefen Bedürfnis jedes Menschen zu entsprechen.*

Carl Rogers

In einer Partnerschaft ist es wie beim Tanzen: Jeder Schritt folgt dem anderen, mal groß, mal klein, zart oder kraftvoll, sinnlich oder sachlich. Es geht immer weiter!

Diese Qualitäten und die damit verbundene Paardynamik stehen im Zentrum des Workshops. Das Zwischen, das die Partner (m/w/d) miteinander verbindet, betrachten wir als dritte Kraft, die vitalisiert, aufmerksam macht und nährt. Für die Gestaltung, Untersuchung und Umgestaltung dieses Zwischens benutzen wir das tangotypische Gehen (Caminar). Dabei entsteht eine Bewusstheit, die erweiternd, verbindend, berührend, erotisch und heilsam ist. Es entsteht Nähe und Intensität und es zeigt sich vieles von dem, was auch sonst in der Partnerschaft und im Leben geschieht.

*Beziehung, die man tanzen kann* nutzt die Basisbewegungen des Tango Argentino, Körperarbeit, Impulse aus der Paar- und Tanztherapie, Stille und Austausch, um Wachsamkeit, Einfühlbarkeit, Autonomie, Verbundenheit und Sinnlichkeit zu fördern. Paar-Kontemplationen vertiefen das Verständnis des eigenen Verhaltens und der Paar-Dynamik.

Der Workshop richtet sich an Paare, die wenig oder keinen Tango tanzen, und auch erfahrene Tango-Paare sind willkommen. Am Samstagabend gibt es einen Tanzabend, gerne in eleganter Kleidung. Wegen des Parketts bitte keine Pfennigabsätze.

Durch die gemeinsame Leitung profitieren die Paare von individuellen und paarspezifischen Rückmeldungen beim Tanzen und durch Life-Supervision bei den Paar-Kontemplationen.

Veröffentlichungen  
(2010): *Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare*. In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113–122  
(2017): *Beziehung, die man tanzen kann: Partnerschaft und Tango*. In: Ralf Sartori (Hg.): Tango Global Bd. 3 – Tango in Berlin. Allitera: München, S. 122–144  
(2019): *Das Selbst als Tor und Brücke in den Basisbewegungen des Tango Argentino*. In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie. 29. Jg., H. 1, S. 29–34

(2022): *Beziehung, die man tanzen kann – Gestalttherapeutische Perspektiven*. In: Gestalttherapie – Forum für Gestaltperspektiven. 36. Jg., H. 2, S. 95–119  
(Die Essays sind als Sonderdruck in ZIST erhältlich.)

● FAMILIENAUFSTELLUNGEN –  
ALS SELBSTERFAHRUNG UND ZUR  
TEILNEHMENDEN BEOBACHTUNG

Barbara Innecken

Dieser Workshop ist ein Angebot für Menschen, die Schwierigkeiten in ihrem Leben – sei es in der Partnerschaft, mit den Kindern, im Beruf oder im sozialen Miteinander – in Zusammenhang mit ihrem Familiensystem betrachten und daraus Lösungen erarbeiten wollen.

Das innere Bild von Familie, das wir in uns tragen, beeinflusst unser Denken, Verhalten und unsere Empfindungen. Es kann als Kraftquelle wirken oder eher hinderlich sein für die Gestaltung unseres eigenen Lebens. Über das Familien-Stellen wird das Eingebunden-Sein in unsere Familie generationenübergreifend sichtbar. Durch Lösung von unbewussten Verstrickungen können wir beginnen, die Verbindung mit den guten Kräften unserer Familie wieder aufzunehmen. Wir geben den Bewegungen der Seele Raum, können Übernommenes zurückgeben, Dank abstellen und Ausgeschlossene wieder einbeziehen. Diese lösungsorientierte Arbeit kann eine wertvolle Hilfe sein, um Kraft für die Ziele unseres eigenen Lebensweges zu finden.

Die Aufstellungen in diesen Tagen werden von Frageunden und Austausch in der Gruppe sowie von Singen und Bewegung begleitet. Es werden traumatherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Interessierte, Partner oder Therapeuten (jeweils m/w/d) können mit Gewinn – und zu verminderter Kursgebühr – als Beobachter und Stellvertreter (jeweils m/w/d) am Workshop teilnehmen, denn durch das Miterleben findet ein ständiger Erfahrungs- und Lernprozess statt, bei dem sich oft neue Perspektiven für das eigene Leben ergeben.

Teilnehmerzahl: 10 aufstellende Teilnehmer plus Beobachter (jeweils m/w/d)

DATEN & PREISE

Beziehung, die  
man tanzen kann

Fr., 11.9., 18.30 h –  
So., 13.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 310 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260930

Familienaufstellungen –  
als Selbsterfahrung  
und zur teilnehmenden  
Beobachtung

Fr., 27.2., 18.30 h –  
So., 1.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 325 €,  
für beobachtende  
Teilnehmende 290 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260232

\*\*www.zist.de/de/  
seminarhaus/unterkunft-  
und-verpflegung



DATEN & PREISE

Weil ich euch beide liebe

Fr., 30.10., 18.30 h –  
So., 1.11.26, 14.00 h  
Kursgebühr 325 €,  
für beobachtende  
Teilnehmende 290 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261032

● WEIL ICH EUCH BEIDE LIEBE

Familienaufstellungen zum Thema Kinder  
und Eltern  
Barbara Innecken

Dieser Workshop bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, Lösungen für Schwierigkeiten mit ihren Kindern mithilfe der Aufstellungsarbeit zu suchen. Darüber hinaus ist der Workshop ein Angebot für das Kind in uns, denn in Bezug auf unsere eigenen Eltern bleiben wir alle ein Leben lang Kinder.

Eltern machen sich Sorgen, wenn ihr Kind unerklärliche Wutanfälle, übermäßige Anhänglichkeit, Hyperaktivität oder anderes auffälliges Verhalten zeigt, wenn es Ängste oder Schlafstörungen entwickelt, sich nicht konzentrieren kann, nicht lernen möchte, ins Bett nässt oder Krankheiten wie zum Beispiel Asthma oder Allergien bekommt. Familienaufstellungen ermöglichen eine neue Sichtweise auf solche und ähnliche Symptome von Kindern: sie helfen Eltern zu erkennen, worauf das Kind mit seinen Schwierigkeiten aufmerksam machen will. Väter und Mütter können mithilfe der Aufstellungsarbeit Lösungen zum Wohle ihrer Kinder entwickeln und den Familienalltag dadurch spürbar entlasten.

Auch wenn wir erwachsen sind, lebt das Kind in uns weiter. Das Kind, das in der Regel viel Gutes von seinen Eltern bekommen hat, aber auch Verletzungen, Nöte und Defizite im Zusammenhang mit ihnen erleben musste. Die Bindung an die Eltern ist die Grundlage für die weiteren Beziehungen, die wir in unserem Leben eingehen, seien es Partner, Freunde, Kollegen (jeweils m/w/d) oder unsere eigenen Kinder. Die Bindung an die Eltern beeinflusst das Grundgefühl, mit dem wir im Leben stehen, sie gestaltet unser Leben im Innen wie im Außen mit. Mithilfe der Aufstellungen können wir die Beziehung zu Vater oder Mutter betrachten, verborgene Dynamiken sichtbar machen, einen gesunden Abstand finden, unterbrochene Liebe zum Fließen anregen.

Die Aufstellungen in diesen Tagen werden von Fragerunden und Austausch in der Gruppe sowie von Singen und Bewegung begleitet. Es werden traumatherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Interessierte, Partner oder Therapeuten (jeweils m/w/d) können mit Gewinn – und zu verminderter Kursgebühr – als Beobachter und Stellvertreter (jeweils m/w/d) am Workshop teilnehmen, denn durch das Miterleben findet ein ständiger Erfahrungs- und Lernprozess statt, bei dem sich oft neue Perspektiven für das eigene Leben ergeben.

Teilnehmerzahl: 10 aufstellende Teilnehmer plus Beobachter (jeweils m/w/d)

Empfohlene Lektüre  
Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer*, Tredition Verlag

● BEWEGUNGS-SPIELRÄUME

Maja Büntig-Ludwig

Im Laufe unseres Lebens werden die Möglichkeiten und die Vielfalt, mit der wir unseren Körper gebrauchen, immer eingeschränkter. Wir sitzen mehr, verharren oft über Stunden in mehr oder weniger der gleichen Position und all die Möglichkeiten, uns in unterschiedlichster Art und Weise zu bewegen, geraten im Nervensystem in Vergessenheit, da sie nicht mehr abgerufen werden.

In diesem Workshop geht es darum, die vielen verschiedenen Bewegungs-Spielräume, die uns zur Verfügung stehen, neu zu entdecken. Wir gehen auf eine spielerische Forschungsreise durch unseren Bewegungsapparat und sind dabei in der Lage, die Zusammenhänge der einzelnen Körperteile in Bewegung wahrzunehmen. Wir können uns selbst mit einem freundlichen Bewusstsein für unsere Einschränkungen begegnen und mit Neugier und Kreativität neue Möglichkeiten und Wege für motorische Vielfalt finden.

● THE EMBODIED LIFE RETREAT:  
AWARENESS THROUGH MEDITATION,  
GUIDED INQUIRY AND THE TEACHINGS  
OF MOSHÉ FELDENKRAIS

Russell Delman and Linda Evans Delman

Course language English

All methods devoted to human potential emphasize the importance of awakening to the present moment. All that we long for – love, joy, peace, harmony, truth – require the fundamental capacity for PRESENCE. This seminar uses ancient and modern methods for directly and simply uncovering this natural capacity.

Simply said, we need the capacity to:

- 1) Sit quietly with our own thoughts,
- 2) mindfully welcome our feelings/emotions and
- 3) find comfort in our own bodies.

The meditation we will practice is a bare-bones approach to experiencing the present moment *As It Is*; this is the basis for being at home in ourselves. Chairs are available and help is given to those who find sitting challenging.

Guided Inquiry includes a variety of awareness experiments based in the Focusing method of Eugene Gendlin. Learning to bring a warm, caring, curious presence to our feelings/emotions is truly transformative.

The movement lessons of Moshé Feldenkrais are perhaps the most neurologically sophisticated and effective ways of transforming our motor patterns and self-image; these lessons are also interesting and fun.

Through meditations, awareness practices, movement lessons and conversation, we anticipate a meaningful and joyful time of learning together. This retreat is open to all people who are interested in living an awakening life.

● MIT QIGONG DIE BALANCE VON  
KÖRPER, KOPF UND HERZ ENTDECKEN

Für ein neues Erleben der eigenen Lebensfreude  
und Angst  
Angela Mende

In diesem dreitägigen Qigongworkshop geht es um eine spielerische, auf Körpererfahrung beruhende Annäherung an unsere großen Emotionen: die Polaritäten von Lebensfreude und Sorgen sowie Angst und Zuversicht. Im Mittelpunkt des Workshops stehen das Erfahren und Erlernen ausgewählter Qigongübungen (stille und bewegte Form). Die Inhalte basieren auf dem Präventivkonzept Qigong in der Therapie und Selbstfürsorge (nach Meister Zehng Yi und Katrin Blumenberg). Das Fließen zwischen den Polen von Yin und Yang und das Eintauchen in die *Fünf Wandlungsphasen* sind wichtige Elemente der Erfahrungswelten dieses Workshops.

Zum Ablauf: Die verschiedenen Qigongübungsformen kombinieren wir unter anderem mit Elementen der Meditation, Atemübungen, Affirmationen und Akupressur und bringen dadurch die eigenen Emotionen in Schwingung. Der Workshop beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen, gefolgt von einer ersten Qigongsession. Der Samstag ist unserer innewohnenden Lebensfreude und dem Zerstören unserer Sorgen gewidmet (Element Feuer). Am Sonntag öffnen wir den Raum für unsere Angst (Element Wasser) und lassen die eigene Zuversicht wachsen. Der letzte Vormittag widmet sich dem Wiederholen, Verfestigen und dem Ausklingen-Lassen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die Qigong erlernen möchten, um die Übungsformen in Selbstfürsorge und gegebenenfalls auch therapeutisch einzusetzen. Besonders wertvoll sind die Workshopinhalte auch für jene, die eng an und mit Menschen arbeiten oder im Gesundheitswesen tätig sind – Therapeuten, Coaches, Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker (jeweils m/w/d). Vorerfahrung in Qigong ist nicht erforderlich.

DATEN & PREISE

Bewegungs-Spielräume

Do., 17.9., 18.30 h –  
So., 20.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 370 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260935

The Embodied Life Retreat

March 5 – 8, 2026  
Thursday, 6.30 p.m. –  
Sunday, 2.00 p.m.  
Place, registration:  
ZIST Penzberg No. 260330

July 9 – 12, 2026  
Thursday, 6.30 p.m. –  
Sunday, 2.00 p.m.  
Place, registration:  
ZIST Penzberg No. 260730

Fee per workshop 515 €,  
plus room and board\*\*.

Mit Qigong die Balance  
von Körper, Kopf und  
Herz entdecken

Do., 12.11., 18.30 h –  
So. 15.11.26, 14.00 h  
Kursgebühr 385 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261130

\*\*www.zist.de/de/  
seminarhaus/unterkunft-  
und-verpflegung



DATEN & PREISE

**Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Berührung, die bewegt**  
Fr., 30.1., 18.30 h –  
So., 1.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 260 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260131

**Shiatsu – Berührung, die bewegt**  
Mi., 2.9., 18.30 h –  
So., 6.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 500 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260932

**Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner\* – Modul 4**  
Do., 30.4., 18.30 h –  
So., 3.5.26, 14.00 h  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260430

Kursgebühr je  
Workshop 460 €  
zuzüglich Vollpension\*\*

**neu** **EINFÜHRUNG IN SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT UND BERÜHRUNG, DIE BEWEGT**  
Klaus Metzner

Beschreibung siehe Seite 58.

**neu** **SHIATSU – BERÜHRUNG, DIE BEWEGT**  
*Grundlagen der achtsamen Körperarbeit und energetischen Berührung*  
Klaus Metzner

Beschreibung siehe Seite 37.

**● YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT) PRACTITIONER\* – MODUL 4**  
*Aufbaukurs zum YBT Foundation Training*  
Dietmar Mitzinger

Beschreibung siehe Seite 38.



DATEN & PREISE

**TaKeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein**  
Fr., 10.4., 18.30 h –  
So., 12.4.26, 14.00 h  
Kursgebühr 360 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260433

**When The Drummers Were Women**  
Sa., 22.8., 18.30 h –  
Di., 25.8.26, 14.00 h  
Kursgebühr 370 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260833

**Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben**  
Di., 25.8., 18.30 h –  
So., 30.8.26, 14.00 h  
Kursgebühr 755 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260832

Der Preis schließt  
Farben und Papier ein.  
Bitte bringen Sie Ihre  
eigenen Pinsel und  
Malschürzen mit.

\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

\*\*www.zist.de/de/  
seminarhaus/unterkunft-  
und-verpflegung

**● TAKETINA – DURCH RHYTHMUS ZU BEWUSSTSEIN**  
Astrid Bosshard und Andreas Wittwer

In TaKeTiNa ist der Körper das Instrument. Durch spielerisches Tun mit Händen, Füßen und der Stimme werden die Teilnehmer (m/w/d) in ein Netzwerk aus Hören, Spüren, Sprechen, Singen, Bewegen und innerem Visualisieren geführt. Das körperliche Erleben und die gleichzeitige Achtsamkeit, inneres und äußeres Gewahrsein, führen zu mehr Körperbewusstsein im Hier und Jetzt!

Dabei verstärkt sich die Sinneswahrnehmung, große Wachheit bei gleichzeitiger Entspannung kann sich ausbreiten – ein Zustand, in dem das Tor zur Intuition aufgeht. Der Energiefluss im Körper und die Lebendigkeit intensiviert sich. Das Bewusstsein kann sich in eine Mehrdimensionalität weiten.

Die Teilnehmer werden durch Rhythmusreisen, Ruhe- und Bewegungsphasen geführt, werden eingeladen zum Eintauchen ins Hören von Klängen mit dem ganzen Körper. Dyaden ermöglichen die Erforschung des Themas in der Präsenz.

In diesem lebendigen, musikalisch energetischen Feld ist es möglich, ganz mit sich und gleichzeitig mit der Gruppe verbunden zu sein. Durch das Wechselspiel von Stabilisieren, Konfrontieren und Integrieren gestaltet sich der Prozess. TaKeTiNa nutzt die transformierende Wirkung von Rhythmus, indem sich zur Gewohnheit gewordene Verhaltensweisen, welche die Lebendigkeit engen und Entwicklungsprozesse behindern, im Prozess widerspiegeln und ins Bewusstsein gelangen. So können diese erkannt und transformiert werden.

TaKeTiNa®, entwickelt vom Musiker und Komponisten Reinhard Flatischler, ist heiteres und spielerisches Lernen im Angesicht des Ernsts des Lebens. Rhythmisch und stimmlich Begabte und Unbegabte, Laien wie Musiker (jeweils m/w/d), sind herzlich willkommen.

**● WHEN THE DRUMMERS WERE WOMEN**  
*Rahmentrommel- und Stimmworkshop für Frauen*  
Sabine Bundschu

Der Titel des Workshops ist ein Zitat des gleichnamigen Buchs der amerikanischen Rahmentrommel Spezialistin Layne Redmond. In dieser *spirituellen Geschichte des Rhythmus* entdeckte sie, dass Trommeln ursprünglich die Domain der Frauen war.

Bereits 4300 v. Chr. gibt es zahlreiche Abbildungen von Priesterinnen und Gottheiten mit Rahmentrommeln. Sie ist eines der ältesten überlieferten Instrumente und wird auf der ganzen Welt gespielt. Pulsierend als schamanische Trommel mit Stick oder mit der feinen Fingertechnik bietet sie ein breites Klangspektrum und eignet sich besonders zum Begleiten der Stimme.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die gerne an diese alte Tradition des gemeinsamen Trommelns und Singens anknüpfen und Neues entdecken wollen. Die Rhythmen und Lieder aus verschiedenen Kulturen entfalten einen besonderen Zauber. Das tiefe Eintauchen in den Rhythmus öffnet den Raum der gleichzeitigen Wahrnehmung und ist ein Weg zu sich selbst.

**● POINT ZERO PAINTING – DIE KRAFT DER KREATIVEN FREIHEIT ERLEBEN**  
Kathrin Franckenberg

Die Point Zero Methode ist eine einzigartige Methode der Selbsterkundung, die uns in jenen wilden, ungezähmten Raum in uns führt, wo es weder Regeln nach Beurteilungen gibt, wo und wir uns ganz lebendig und kreativ fühlen und das Mysterium unseres Lebens erkunden und ausdrücken können. Dies ist ein Workshop für jene, die nach Authentizität suchen und Kreativität zu einem Teil ihres Lebens machen wollen.

- Im Point Zero Painting Workshop können Sie
- Ihre Schaffenskraft entdecken,
  - die Freude spontanen Ausdrucks fühlen,
  - lernen, Blockaden Ihrer Kreativität zu durchbrechen,
  - Ihren eigenen, ursprünglichen Malstil entdecken,
  - unnötige Verhaltensmuster fallen lassen,
  - die lebendige Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Bild fühlen und
  - Ihre Lebensgeister an ihrer Quelle erkunden.

Ihr Werk wird so ursprünglich und einzigartig ausfallen, wie Sie es sind. Der unbehinderte Fluss von Farben und Bildern wird Ihnen Heilung und Einsicht bringen. Es ist weder Vorerfahrung notwendig noch eine besondere Inspiration oder Begabung.

Buchempfehlung  
Michele Cassou: *Point Zero – Entfesselte Kreativität*, Aurum



DATEN & PREISE

Singing Pool

Fr., 20.2., 18.30 h –  
Mo., 23.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 450 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260230

Dem Leben mehr  
Farbe geben

Do., 22.10., 18.30 h –  
So., 25.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 370 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261033

SINGING POOL

Andreas Gerber und Karin Enz Gerber

Der Singing Pool ist ein Körpermusik-Playshop für Menschen, die ihrer Stimme Tür und Ohr öffnen möchten. In unserer Arbeit geht es darum, die Stimme in Verbindung mit dem Körper zu entdecken und zu erleben. Das führt zu persönlichem Ausdruck und Improvisation.

Rhythmische Strukturen, intuitive Mehrstimmigkeit sowie vielfältige Spiel- und Gestaltungsformen schaffen Raum für Spielfreude, Verbundenheit, Tiefe und Singeslust.

Die Gruppe hilft uns dabei, uns herausfordern zu lassen und getragen zu fühlen. Mut und Freude daran, sich der klingenden Wahrheit des Moments zu zeigen, können wachsen.

Auf diesem Weg nutzen wir konkret: Stimm- und Körperreisen, Circlesongs, Rhythmus- und Melodiekreise, Singspiele zu zweit und in der Gruppe, Klangteppiche für Stimmausflüge ...

Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse notwendig und alle Stimmen willkommen – kleine, große, mutige, verschlossene, offene, leise, laute ...

DEM LEBEN MEHR FARBE GEBEN

Regina Lord

Bilder sind der Spiegel unserer Seele – ganz gleich, was wir gestalten, es drückt sich in unseren Bildern immer ein Teil unseres innersten Wesens aus. Damit ist bildnerisches Gestalten ein wunderbarer Weg zu uns selbst, zu unseren unbewussten Anteilen. Wir entdecken in unseren Bildern, wer wir sind oder wer wir sein könnten.

In Bildern erfahren wir uns auf neue Weise, unsere Wünsche, Visionen oder auch innere Entscheidungen, die unser Unbewusstes längst getroffen hat, die aber für unseren Verstand noch nicht wahrnehmbar sind.

Sowohl im Malprozess wie auch in der Betrachtung der entstandenen Bilder begegnen wir uns selbst und unseren Ressourcen. In der Interaktion mit anderen – zum Beispiel in Gruppenbildern – erkennen wir unsere persönlichen Verhaltensmuster und können sie auf spielerische Art verändern und uns erproben.

Wir arbeiten mit Fantasiereisen, Märchen und den verschiedensten gestalterischen Techniken (Farbe, Kreiden, Ton et cetera) – vor allem aber mit Spaß und Lust an der eigenen Gestaltung! Malkenntnisse sind nicht erforderlich – je ursprünglicher unser Ausdruck ist, desto mehr zeigt er uns unsere innere Welt.

Material wird gestellt.

neu BODY RHYTHM FLOW

Eine rhythmische Erfahrung von Embodiment, Kreativität und Selbstentdeckung  
Túpac Mantilla

Kurssprache Englisch (bei Bedarf können Einzelheiten auf Deutsch erläutert werden)

Body Rhythm Flow ist eine rhythmische Einladung, in unser körperliches Gleichgewicht und unseren ganz eigenen Fluss zu kommen. Es ist eine Reise, auf der wir uns mit und durch Musik, Rhythmus und Bewegung wieder mit unserem inneren Selbst und unserem Körper und unserer Vitalität verbinden.

Der Prozess ermöglicht es uns, uns wieder mit unseren Sinnen zu verbinden und unser kreatives Potenzial zu wecken. Durch die rhythmusbasierte Erfahrung können wir in einen Zustand des Fließens gelangen, der unsere Wahrnehmung und Präsenz im Hier und Jetzt schult.

Wir werden mit

- Körperbewegungsreisen,
- einfachen rhythmischen Sequenzen rund um den Körper,
- einfachen Koordinations- und Körperflussübungen,
- Atemrhythmusreisen,
- der Integration des Bodens und Feinabstimmung sowie
- mit Kreativ- und Improvisationsübungen auf die Reise gehen.

Body Rhythm Flow mit Túpac Mantilla, dem erfahrenen Rhythmusspezialisten, ermöglicht es uns, uns auf freudvolle und leichte Weise wohlzufühlen und uns mit unserer Präsenz und Vitalität zu verbinden.

Der Workshop steht jedem offen und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

STIMMIGER KÖRPER –  
VERKÖRPERTE STIMME

Durch die Stimme über den Körper zum Selbst vordringen  
Lisa Sokolov

Kurssprache Englisch mit Übersetzung

Gerade wer keine Vorbildung und Erfahrung im Singen hat, kann sich über Atem, Ton, Berührung, Imagination und Improvisation in einen Prozess von Erkunden, Erkennen, Lösen, Kräftigen und Integrieren von Körper, Stimme und Selbst begeben. Improvisierend erforschen wir in diesem Sing-Workshop die Quellen und die Kraft des Prozesses, in dem wir unsere Stimme und Musik finden und freisetzen.

Einzelnen, im Duett und als ganze Gruppe arbeiten wir daran, dass die Teilnehmer (m/w/d)

- sich besser in ihrem körperlichen Sein verwurzeln,
- freier und ausdrucksstärker singen,
- ihr Gehör nach außen und innen verfeinern,
- flüssiger werden in der Sprache der Musik,
- eine neue Beziehung zu ihrem eigenen Entwicklungsprozess und ihrem Ausdruck entwickeln und
- zu einer neuen Stärke in energetischer, emotionaler und ausdrucksvoller Lebendigkeit finden.

DATEN & PREISE

Body Rhythm Flow

Mi., 15.7., 18.30 h –  
So., 19.7.26, 14.00 h  
Kursgebühr 590 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260731

Stimmiger Körper –  
verkörperte Stimme

Mi., 12.8., 18.30 h –  
So., 16.8.26, 14.00 h  
Kursgebühr 805 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260830

\*\*www.zist.de/de/  
seminarhaus/unterkunft-  
und-verpflegung



DATEN & PREISE

The Embodied Life Retreat

March 5 – 8, 2026  
Thursday, 6.30 p.m. –  
Sunday, 2.00 p.m.  
Place, registration:  
ZIST Penzberg No. 260330

July 9 – 12, 2026  
Thursday, 6.30 p.m. –  
Sunday, 2.00 p.m.  
Place, registration:  
ZIST Penzberg No. 260730

Fee per workshop 515 €,  
plus room and board\*\*.

Dem Tod neu begegnen –  
Abschied und Bestatten  
als Tor zum Leben

Fr., 9.10., 18.30 h –  
So., 11.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261030

Frei vom Inneren Kritiker!

Fr., 13.3., 18.30 h –  
So., 15.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 270 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260333

● THE EMBODIED LIFE RETREAT:  
AWARENESS THROUGH MEDITATION,  
GUIDED INQUIRY AND THE TEACHINGS  
OF MOSHÉ FELDENKRAIS

Russell Delman and Linda Evans Delman

Please see description on page 23.

● DEM TOD NEU BEGEGNEN –  
ABSCHIED UND BESTATTEN  
ALS TOR ZUM LEBEN

Susanne Kraft und Michael Kraft

Beschreibung siehe Seite 17.

neu FREI VOM INNEREN KRITIKER!

Franka Nagel und Christoph Keil

*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 in-  
teressiert an tiefer Selbsterfahrung sind, um sich hin  
zu mehr natürlicher Authentizität zu entwickeln. Er  
ist zudem eine Möglichkeit, die Selbsterkundungs-  
arbeit des Diamond Approach kennenzulernen be-  
ziehungsweise 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 be-  
kommst aber auch gar nichts auf die Reihe." Wir  
alle kennen solche Gedanken über uns selbst. Der  
Innere Kritiker (auch *Innerer Richter* oder *Über-Ich*  
genannt) hält uns im fortwährenden Versuch gefan-  
gen, uns durch Druck und Anstrengung selbst zu  
verbessern. Doch dient die entwertende Herange-  
hensweise des Kritikers nicht einem wahren innerem  
Wachstum, sondern schränkt unsere freie Entfaltung  
durch Gefühle wie Minderwertigkeit und Scham ein.

Die Selbsterkundungstechniken des Diamond Ap-  
proach helfen uns, unsere einengenden psychi-  
schen Strukturen zu erkennen und zu überwinden.  
Es wird möglich, uns und unsere Umwelt in neuer  
Spontaneität und Weite zu begegnen. Wir begin-  
nen 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 inten-  
siv und fundiert mit dem Inneren Kritiker zu befas-  
sen 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 entgegentreten.
- Wir werden die innere Erkundung (Inquiry) ken-  
nenlernen und praktizieren, um unseren Kriti-  
ker zu erforschen, sowie die alten Überzeugun-  
gen, die uns an ihn binden, zu lockern.
- Wir werden Körperarbeit und stimmliche Aus-  
drucksübungen anwenden und individuelle  
Techniken entwickeln, um uns gegen die Angrif-  
fe des Inneren Kritikers zu verteidigen.

● FRAGESTUNDE: HOCHSENSIBEL –  
SCHÖN ANSTRENGEND\* – ONLINE

Karin Ortner-Willnecker

Hochsensible haben oft viele Fragen auf dem Her-  
zen – zu ihren Erlebens- und Verhaltensweisen,  
ihren Werten, ihrem Selbst- und Weltverständ-  
nis und vieles mehr ...

In diesen beiden Stunden erhalten Sie individuell  
auf Sie abgestimmte Antworten. Hierbei greift Frau  
Ortner-Willnecker auf aktuelle Erkenntnisse aus  
unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen  
und auf ihre langjährige Erfahrung als Therapeutin  
zurück. Nicht zuletzt gewinnen Sie im Austausch  
mit anderen hochsensiblen Menschen Einblicke in  
deren reichen Erfahrungsschatz.

● FRAGESTUNDE: HOCHSENSIBILITÄT IM  
BERUFLICHEN KONTEXT\* – ONLINE

Karin Ortner-Willnecker

In ihrer Mitte zu bleiben fällt gerade den so emp-  
fänglichen Hochsensiblen angesichts einer unglaub-  
lichen Vielzahl von Eindrücken, extremer Stimmun-  
gen, überbordender Anforderungen und enormer  
Konkurrenzgetriebenheit häufig schwer.

In diesen beiden Stunden wollen wir gemeinsam  
nach Wegen suchen, in der modernen Arbeitswelt  
nicht nur zu funktionieren oder irgendwie zu über-  
leben, sondern vielleicht sogar zu einem ruhenden  
Pol und zu einer Kraftquelle zu werden.

DATEN & PREISE

Fragestunde:  
Hochsensibel –  
schön anstrengend\*

– online  
Do., 19.3.26,  
20.00 h – 22.00 h  
Kursgebühr 45 €  
Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260320

Fragestunde:  
Hochsensibilität  
im beruflichen Kontext\*  
– online

Do., 19.11.26,  
20.00 h – 22.00 h  
Kursgebühr 45 €  
Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261120

\*Anerkennung von  
Fortbildungspunkten  
wird beantragt.

\*\*www.zist.de/de/  
seminarhaus/unterkunft-  
und-verpflegung







DATEN & PREISE

ZU UNSEREN ONLINEWORKSHOPS

Angedacht war die Idee, Onlineworkshops in ZIST anzubieten, schon länger. Die Verordnungen während der Pandemie haben die Entwicklung dann forciert. Zum einen, um bei Fort-, Weiter- und Ausbildungen fortfahren zu können, weil Präsenzveranstaltungen nicht erlaubt waren und den Teilnehmern (m/w/d) dennoch ihren Abschluss zu ermöglichen, zum anderen, um einen Teil der Selbsterfahrungsgruppen durchführen zu können, bei denen wir uns die Durchführung im Onlinemodus vorstellen konnten. Das hat bei den Veranstaltungen, die wir in diesem Modus durchgeführt haben, so gut geklappt, dass wir uns dazu entschlossen haben, bestimmte Formate auch weiterhin online anzubieten.

Wir können so neue Zielgruppen erschließen, die beispielsweise weite Anreisen hätten und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung scheuen, und wir können Angebote mit Referenten (m/w/d) unterbreiten, die eine weite Anreise aus beispielsweise den USA machen müssten und auch das aus den verschiedensten Gründen reduzieren möchten. Wir können Formate anbieten, die aufgrund der Lage von ZIST sonst nicht für uns infrage kämen, solche, wie regelmäßige fortlaufende Abendveranstaltungen oder Schnupperkurse, bei denen man auf unkomplizierte Weise neue Bereiche unseres Angebots kennenlernen kann.

Wir verstehen unser Onlineangebot nicht als Ersatz für die Präsenzveranstaltungen, sondern als sinnvolle Ergänzung für diejenigen, denen es liegt, auf diese Weise an einem Selbsterfahrungsworkshop teilzunehmen oder für diejenigen, die es einmal ausprobieren möchten.

Wir werden das Angebot zukünftig ergänzen. Schauen Sie daher immer auch auf unserer Webseite unter: <https://www.zist.de/de/veranstaltungen/onlineworkshops>

ABOUT OUR ONLINE WORKSHOPS

The thought of offering online workshops in ZIST was there for a long time. The regulations during the pandemic then accelerated the development. On the one hand, in order to be able to continue with further education and training, because face-to-face events were not allowed and still enable the participants to graduate, and on the other hand, to be able to provide part of the self-awareness groups in which we are carrying out the implementation in online mode. This worked so well for the events we held in this mode that we decided to continue offering certain formats online.

In this way, we can open up new target groups who, for example, would have long journeys and shy away from the costs of accommodation and meals, and we can make offers with speakers who would have to take a long trip from, for example, the USA and would also like to reduce that for various reasons. And we can offer formats that otherwise would not come into question for us due to the location of ZIST, such as regular ongoing evening events or trial course where you can get to know new areas of our offers in an convenient way.

We do not see our online offer as a substitute for face-to-face events, but rather as a useful addition for those who feel it is important to take part in a self-awareness workshop in this way or for those who would like to try it out.

We will add to the offer in the future. So always take a look at our website for news: <https://www.zist.de/de/veranstaltungen/onlineworkshops>







Staunen ist der Schutz der Erfahrung  
vor dem Übergriff durch den Verstand.

Wolf Büntig

FORT-, WEITER- UND  
AUSBILDUNG

- Fortbildung – Workshops
- Fortbildung – Serien
- Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Zusatzqualifikationen

34  
43  
45  
52



DATEN & PREISE

- Elterngespräche nach Feeling-Seen\*

Sa., 17.10., 18.30 h –  
Mi., 21.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 960 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261071
- Gruppenpsychotherapie – Leitung ambulanter Gruppen\*

So., 8.3., 18.30 h –  
Fr., 13.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 1200 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260377

**neu** **ELTERNGESPRÄCHE NACH FEELING-SEEN\***  
*Fortbildung für Psychotherapeuten, Ärzte, Heilpraktiker (begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie), Sozialpädagogen und in der Kinder- und Jugendpflege Tätige (jeweils m/w/d) sowie Eltern*  
**Michael Bachg**

Der Workshop hat zwei inhaltliche Schwerpunkte:

**Familientherapie**  
Den Kindern einen Platz geben

Partizipative Kinder- und Jugend-Psychotherapie und Beratung – ein längst überfälliges Denken und Handeln – wird im *Feeling-Seen* Ansatz praktiziert. Es geht um die Haltung, Kindern und Jugendlichen in allen psychosozialen Institutionen den Rang einzuräumen, den sie verdienen: gesehen, verstanden und unterstützt werden.

Workshopteilnehmer (m/w/d) erhalten Impulse für bindungsorientierte und mentalisierungsfördernde Interventionen. Sie lernen die in der Mimik und der Stimme erkennbaren Affekte des Kindes und der Eltern in deren subjektiv-gefühlsmäßigem Erleben ebenso zu benennen wie deren Auslöser, sodass *mentalisierte Affektivität* im Sinne Fonagys gefördert wird.

Zentral geht es um unbeantwortete Bindungserwartungen und unerfüllte Grundbedürfnisse des Kindes sowie um Möglichkeiten ihrer Befriedigung auf imaginativer und realer Ebene. Es findet somit eine motivationale Zielfestlegung durch das Kind statt. Das Kind kann sich verstanden fühlen, Vertrauen entwickeln und sich in der therapeutischen Zusammenarbeit öffnen. Diesen Prozess mitzuerleben berührt emotional häufig auch die anwesenden Eltern. Sie können in ihrem reflexiven Empathievermögen gefördert und wieder im Sinne Kegans zu einer einbettenden Kultur für die Entwicklung ihres Kindes werden.

**Elternarbeit**  
Elterngespräche führen, aber wie?

Auf der Elternseite können unverarbeitete Kindheitskonflikte oder Traumata die Interpretation kindlicher Signale wie ein Filter verzerren. Daher wird ergänzend zum familientherapeutischen Setting ein Konzept der Elternarbeit mit Elternteaching, Elterncoaching und Elterntherapie vorgestellt. Gezeigt und geübt werden Strategien und Interventionen zur Bearbeitung von elterlichen Übertragungen und Projektionen auf das eigene Kind. Das emotionsfokussierte Vorgehen hat sich bewährt, unter anderem zur Emotionsregulation,

Deeskalation in Konflikten und Vermeidung von Machtkämpfen. Es geht um den Subjektstatus des Kindes und um dessen Partizipation in Psychiatrie, Psychotherapie, Beratung und Jugendhilfe.

- **GRUPPENPSYCHOTHERAPIE – LEITUNG AMBULANTER GRUPPEN\***
- *Postgraduale Fortbildung für approbierte Psychotherapeuten, Psychiater und für PiA nach der Zwischenprüfung sowie Heilpraktiker (jeweils m/w/d) begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie sowie andere in der Heilkunde tätige Personen, die sich für eine integrierende psychotherapeutische Praxis interessieren*
  - *Modul zur Erlangung der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie*
- Reinhard Hauser**

In diesem Workshop werden wir die Haltungen und Werkzeuge vertiefen, die Teilnehmern (m/w/d) und der Gruppe Erfahrungen von Kohäsion ermöglichen, die *Lösungserfahrungen* von interpersonellen und inneren Spannungen bieten. Fragen umfassen Unterschiede in der Begleitung einer Gruppe in verschiedenen Phasen, mit unterschiedlichen Störungsbildern, während persönlichen und gruppalen Krisen, bei Abschieden und Neuzugängen.

Der Hintergrund zur Arbeit mit der Gruppe bilden gruppenpsychotherapeutische Ansätze wie die erfahrungsorientierte prozess-geleitete Gruppenpsychotherapie, die analytisch-psychodynamische und die interaktionelle Gruppenpsychotherapie, welche im Rahmen der Ausbildung an der *ZIST Akademie für Psychotherapie* im Modul *Gruppenpsychotherapien* eingeführt wurden.

Ein Fokus des Workshops ist die *innere Arbeit* des Therapeuten (m/w/d), welche ihre Haltung und damit ihr Handeln begründen. Wir üben Offenheit und Wertschätzung aller Stimmen und Gefühle im Raum, besonders marginalisierten und polarisierenden Anteilen. Durch Benennen und Rahmen von Prozessen entsteht ein sicherer Raum, in dem therapeutische Prozesse und Erfahrungen der Teilnehmer entfaltet werden, im Einzelsetting, in Beziehung und in der Gruppe.

Der Workshop verbindet analytisches Denken unter Einbeziehung früher Erfahrungen und deren Spiegelungen in Übertragung und Gegenübertragung sowie interpersonelle erfahrungsorientierte Arbeit im Hier und Jetzt.

Anhand kurzer Falldarstellungen der Teilnehmer suchen wir Zugänge, auch sogenannt *schwierige* Prozesse potentialorientiert zu entfalten. Wie un-

terstützen wir strukturschwächere Teilnehmer? Wie nutzen wir Träume sinnvoll, wie Körpererfahrungen und Symptome? Wie arbeiten wir mit Widerstand und Wahrnehmungsgrenzen, mit Feedback sowie der Dynamik von Rang und Privilegien und ihren interpersonellen Wirkungen im Feld?

- Fragen der Teilnehmenden haben vorrangig Platz:
- Zusammenstellen von ambulanten Gruppen, homogen/störungsspezifisch versus heterogen/gemischt. Strukturniveau und ambulante Gruppen, Grenzen und Möglichkeiten. Erfahrungen und Austausch.
  - Fragen aus der Praxis der ambulanten Gruppenpsychotherapie. Umgang mit Krisen in der Gruppe, repetitiven Störungen. Umgang mit Mikrokonflikten, Kritik und (Selbst-)Entwertung).

Der Workshop bietet theoretische Inputs, Reflexionsrunden sowie eine Praxis mit Einzel-, Beziehungs- und Gruppenarbeiten sowie Übungen zu ausgewählten Themen.

An der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie Interessierte füllen bitte das Anmeldeformular (<https://www.zist.de/zist-anmeldeformular-zusatzqualifikation-gruppenpsychotherapie>) aus und reichen dieses mit einem kurzen Bewerbungsschreiben an die ZIST Akademie bei Silke Bergler ([silke.bergler@zist-akademie.de](mailto:silke.bergler@zist-akademie.de)) ein.

Der Workshop ist auch einzeln für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d) zur Fortbildung buchbar.

- **COME TO LIFE – VON SCHAM UND SCHULD ZU INTEGRATION UND VERBUNDENHEIT\***  
**Sabine Löffler und Uwe Minde**

"Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.", beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen?

Al Pesso formulierte drei Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren. Die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Die Verbundenheit mit dem Gegenüber und die Verbundenheit mit der Schöpfung, mit dem Leben. Sie ist unser natürlicher Zustand und dennoch können wir sie kaum bewusst herstellen. Besonders durch Gefühle von Scham und Schuld verlieren wir diese Verbundenheit.

Wir sind bindungsorientierte Säugetiere. Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Verbundenheit sind für unser Überleben elementar. Kein anderes Wesen ist in der Lage, die existenzielle Bedrohung von Einsamkeit so bewusst wahrzunehmen wie der Mensch. So betrifft Scham das Gefühl von Isolation und Verbundenheit. Unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit lässt uns die Regeln einhalten, deren Übertretung ein Ausschluss aus der Gemeinschaft zur Folge hätte. Demütigungen werden wie ein körperlicher Angriff erlebt und aktivieren die entsprechenden aggressiven Abwehrtechniken.

Dieser Workshop basiert auf dem Entwicklungsmodell von Al Pesso. Durch Übungen und interaktive Erfahrungen sollen die Teilnehmer (m/w/d) erleben, wie Verbundenheit entsteht – anstelle von Beschämung und Isolation – und wie Würde und Integration möglich wird anstelle von Demütigung und Dissoziation.

DATEN & PREISE

**Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit\***  
Fr., 24.7., 18.30 h –  
So., 26.7.26, 14.00 h  
Kursgebühr 325 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260732

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



DATEN & PREISE

**Existenzielle und Transpersonale Psychologie\***  
So., 8.3., 18.30 h –  
Fr., 13.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 725 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260332

● **EXISTENZIELLE UND TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE\***  
*Postgraduale Fortbildung für approbierte Psychotherapeuten, Psychiater und für PiA nach der Zwischenprüfung sowie Heilpraktiker (jeweils m/w/d) begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie sowie andere in der Heilkunde tätige Personen, die sich für eine integrierende psychotherapeutische Praxis interessieren*  
**Gustl Marlock**

Im Hinblick auf die Erforschung der Tiefendimension der Seele oder des menschlichen Bewusstseins, kann man gegenwärtig drei basale Formate oder Perspektiven ausmachen: als erste die sogenannte psychoanalytisch/psychodynamische Perspektive, eine zweite, humanistisch-existenzielle und als dritte eine transpersonale, häufig auch spirituelle Perspektive genannt.

Das psychodynamische Therapieformat beschäftigt sich primär mit der Überlagerung oder Beeinträchtigung des Erlebens von Erwachsenen durch die Beziehungserfahrungen der frühen Kindheit. Auf gleichzeitig drei Bühnen, der der frühen Kindheit, der Bühne der aktuellen Lebenssituation und der Bühne des therapeutischen Raums, bemühen sich im besten Fall Therapeut und Patient (jeweils m/w/d) gemeinsam um eine Aufdeckung, Bewusstwerdung und ein tiefenhermeneutisches Verstehen der Gemeinsamkeiten, unbewussten Muster und verborgenen Motive, die auf allen drei Ebenen im Spiel sind. Weil sich in dieser Perspektive mitunter platte, kausal-historische Kurzschlüsse einschleichen, hat sich das psychodynamische Format in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts den Vorwurf vonseiten der Humanistischen Psychologie eingehandelt, einem manchmal zu reduktionistischen und deterministischen Blickwinkel anzuhängen.

Die Humanistische Psychologie hat demgegenüber das menschliche Potential zu Kreativität, Freiheit, Verantwortung und Authentizität oder Selbstaktualisierung betont und damit sechzig Jahre nach Entstehung der Psychoanalyse eine zweite Blütezeit der Psychotherapie initiiert. Sie hat die therapeutischen Prozesse bereichert, indem sie sich am vitalen Erleben von Menschen orientierte, und hat den Körper und damit die Emotionen und Gefühle und deren Bedeutung für das Erleben des Selbst und der Welt in den therapeutischen Raum zurückgeholt.

Gegenüber der psychodynamischen Betonung einer gefestigten Selbstidentität hat sie die Prozesshaftigkeit und vor allem die *Offenheit* des menschlichen Selbst hervorgehoben. Sie hat auch den therapeutischen Dialog aus seiner Vergangenheitsorientiertheit gelöst und in Gegenwärtigkeit und Gewahrsein gegründet. Inhaltlich bewegen sich vor allem die Existenziellen Strömungen der Humanistischen Psychologie innerhalb eines geistigen Horizonts, in dem angesichts unverständlicher Symptome, Sorgen und Leid nicht nach einem persistierenden, kindlichen Erleben gefragt wird, sondern auf welche ultimativen existenziellen Belange und Herausforderungen die Eigentümlichkeiten menschlichen Leids und Sorge verweisen. Zu diesen sogenannten ultimativen Belangen gehört der Tod und die Vergänglichkeit, die Freiheit, die Liebe und die Frage der Zugehörigkeit; die Sinnhaftigkeit der Existenz und die Frage, wer wir jenseits unserer Überzeugungen, Identifikation und sozialen Rollen eigentlich sind. Man kann von hier aus ermessen, dass es sich um einen ungleich weiteren Horizont handelt.

Zu den ultimativen Belangen gehört auch die Frage, ob es eine geistige Realität gibt, die das Selbst und das Personale überschreitet. Sie fällt in ein Territorium, das in vormoderner Sprache als Metaphysik oder Spiritualität bezeichnet wurde und seit den Arbeiten von Abraham Maslow und anderen auch als Transpersonale Psychologie beschrieben wird. Diese Perspektive auf das Bewusstsein zeichnet sich vor allem in ihren nicht-theistischen Versionen auch dadurch aus, dass sie zwar diskursiv erörtert werden können, als Erfahrung aber weder über Sprache noch über das Denken zugänglich sind. Der Workshop wird also auch eine systematische Erforschung der Bedeutung und der Essentials meditativer Erfahrung beinhalten.

DATEN & PREISE

**Mit Qigong die Balance von Körper, Kopf und Herz entdecken**  
Do., 12.11., 18.30 h –  
So. 15.11.26, 14.00 h  
Kursgebühr 385 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261130

**Shiatsu – Berührung, die bewegt**  
Mi., 2.9., 18.30 h –  
So., 6.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 500 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260932

**Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Berührung, die bewegt**  
Fr., 30.1., 18.30 h –  
So., 1.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 260 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260131

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)

● **MIT QIGONG DIE BALANCE VON KÖRPER, KOPF UND HERZ ENTDECKEN**  
*Für ein neues Erleben der eigenen Lebensfreude und Angst*  
**Angela Mende**

Beschreibung siehe Seite 23.

**neu** **SHIATSU – BERÜHRUNG, DIE BEWEGT**  
*Grundlagen der achtsamen Körperarbeit und energetischen Berührung*  
**Klaus Metzner**

Shiatsu ist eine körperorientierte Methode, die sich auf Prinzipien der traditionellen fernöstlichen Medizin sowie der modernen Körpertherapie stützt. Im Zentrum stehen achtsame Berührung entlang energetischer Leitbahnen (Meridiane) sowie Techniken zur Förderung von Beweglichkeit und Selbstregulation. Ziel dieses Grundkurses ist es, zentrale Elemente von Shiatsu praktisch erfahrbar zu machen und deren Wirkungsweise im eigenen Körper bewusst zu erleben. Shiatsu ist eine Methode der Selbstwahrnehmung, der Selbstregulation und ist Unterstützung von ganzheitlicher Gesundheit.

Shiatsu hat sich seit seiner Ankunft im Westen vor circa 40 Jahren weiterentwickelt und man findet Shiatsu in vielen Bereichen: in der allgemeinen Gesundheitsförderung, im therapeutischen Kontext, im Bereich der Selbsterfahrung als eine Methode der Körperpsychotherapie, und auch im Wellnessbereich. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit.

Shiatsu tut gut – es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es beruhigt, belebt oder schenkt tiefe Entspannung. Mit sanfter Berührung regt Shiatsu die Selbstheilungskräfte an, das Herz wird leichter, der Kopf freier. Shiatsu öffnet Wege zu den inneren Ressourcen und bietet eine wunderbare Möglichkeit, in der Geborgenheit und Ruhe einer Behandlung ganz bei sich selbst anzukommen.

Und wir üben uns im Hara-Bewusstsein – ganz nach Karlfried Graf Dürckheim. Er beschrieb *Hara* als die *Erdmitte* des Menschen. In allen Budo-Traditionen geht es darum, Hara zu kultivieren – im Bogenschießen, im Kendo, im Sumo und selbst in der Teezeremonie, Chado, um aus der eigenen Mitte, der Erdmitte des Menschen, zu handeln. Auch darum geht es im Shiatsu.

Der Grundkurs vermittelt:

- Körperwahrnehmung, Hara-Bewusstsein, entspanntes Arbeiten
- Einfache und wirkungsvolle Behandlungstechniken, Dehnungen und Rotationen
- Achtsame Präsenz und Natürlichkeit, achtsame Berührung
- Was sind Meridiane, Meridianbehandlung
- Die Philosophie von Yin und Yang
- Einüben einer Ganzbehandlung

**neu** **EINFÜHRUNG IN SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT UND BERÜHRUNG, DIE BEWEGT**  
**Klaus Metzner**

Beschreibung siehe Seite 58.

● **YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE (YBT) PRACTITIONER\* – MODUL 4**

Aufbaukurs zum YBT Foundation Training  
Dietmar Mitzinger

Heilung entsteht in der Pause zwischen  
Aus- und Einatmung.

Paracelsus

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie stützt sich auf Forschungsergebnisse aus netzwerkasierten neurobiologischen Modellen zur posttraumatischen Belastungsstörung, Fasziensforschung, körperorientierten Traumaforschung, Polyvagalthorie (S. Porges) und zu Pranayama.

In der Therapie bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) gibt es einen Bedarf an wirksamen Methoden. Danielle C. Mathersul schreibt 2019, dass trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend sind. Das neue an der Yoga-Basierten-Traumatherapie ist, dass Pranayama die Aufmerksamkeit bei PTBS stabilisiert. Bisher konnte das noch nicht vollständig evidenzbasiert nachgewiesen werden. Einzelne qualitativ gute Studien weisen aber in diese Richtung.

Im viermoduligen Grundkurs YBT-Foundation, der die Voraussetzung für den Aufbaukurs YBT-Practitioner ist, werden die drei Bereiche Pranayama, Pratyahara und Asana erlernt und an sich selbst erfahren. Im Aufbaukurs YBT-Practitioner werden diese Methoden beim Gegenüber eingesetzt.

**Die Ziele des Aufbaukurses sind:**

- Die drei grundlegenden Arbeitsweisen des YBT – Asana, Pranayama und Pratyahara – für sich selbst durchführen und die Wirkungen bewusst reflektieren zu können.
- Menschen begleiten zu können, während sie im Prozess mit Asana, Pranayama und Pratyahara sind, sodass auch hier ein bewusstes Reflektieren möglich wird.
  - Im Unterschied zum Foundation Training kommt im Practitioner Training die Arbeit mit den Blockaden der pränatalen Entwicklung hinzu. Hochfeinfühliges Fasziensarbeiten an der Wirbelsäule durch minimale Eigenbewegungen erzeugen einen Zugang zu diesen Erfahrungen.
- Steigerung der emotionalen Stabilität für die Teilnehmer (m/w/d) durch Vertiefung der Kriya-Yoga Methode.

Hinzu kommen weitere Methoden wie Chakrenarbeit und Arbeit, die aus Übungen zu Netzwerkverbindungen aufgebaut sind.

**Themen und Inhalt**

**Modul 4: Schwerpunkt Pratyahara Vertiefung**

Hier wird die Arbeit mit den Chakren vorgestellt und eingeübt. Die Arbeit erfolgt über Methoden der Visualisierung, gekoppelt mit Methoden der Körperwahrnehmung. Sie dienen der Anregung des Nervensystems mit dem Zweck, das neuronale Netzwerkwachstum in den sieben Chakren des Körpers anzuregen. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Auf diese Weise soll eine hinreichende Individualisierung der Übungen erfolgen. Der Nutzen besteht in einer Steigerung der emotionalen Stabilität in den Bereichen Bedürftigkeit, Autonomie und Willenskraft.

● **WAS IST, DARF SEIN – KULTIVIERTE EMOTIONALITÄT\***

Trainings- und Fortbildungsworkshop zur emotionalen Kompetenz

Winfried Pohl und Meike Rosemeyer

Ich fühle mich! Ich bin!

Johann Gottfried Herder

Was ist, darf sein. Diese möglichst offene, wohlwollend-freundliche Haltung gegenüber allen Gefühlen, auch den unangenehmen, ist die Grundlage für eine kultivierte Emotionalität. Sie lernen in diesem Workshop, aus dieser Haltung heraus ohne jede Zensur Ihre Gefühle wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Und das impliziert gleichzeitig, damit aufzuhören, sie abzuwerten, zu blockieren, zu unterdrücken, zu verdrängen, oder aber auch sie sofort (meist blind) auszuleben und auszuagieren.

Kultivierte Emotionalität beinhaltet ebenso die Handlungsebene: Sie lernen nicht nur, Ihre Gefühle als Basis-Orientierung in Ihrem Leben wahrzunehmen und zu würdigen, sondern auch sich ihnen entsprechend zu verhalten, sie angemessen auszudrücken und zu leben, allein, im Rückzug, im Kontakt und in Beziehung mit anderen.

Dies erfordert, nicht nur bei mir, sondern in mir zu sein. Und dieses *Ich-in-mir* aufrechtzuerhalten und nicht zu verlieren, wenn ich in Kontakt mit anderen trete: *Ich in mir und mit Dir*.

Ein wesentliches Lernfeld dabei ist, zwischen situationsunangemessenen, unverhältnismäßigen Gefühlen (Übertragungsgefühle, Bezugspunkt das, was war) und angemessenen, situationsgerechten Gefühlen (Jetztgefühle, Bezugspunkt das, was jetzt aktuell wirklich ist) zu unterscheiden. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, den dafür notwendigen Präsenzraum zu erschaffen und den *Gefühlsstau* (H.-J. Maaz) aufzulösen.

Zielgruppe dieses Workshops sind Selbsterfahrungs- und Fortbildungs-Interessierte, die ihre persönliche Kompetenz im Umgang mit Gefühlen, den eigenen wie auch denen der anderen, gezielt schulen und weiterentwickeln wollen.

Wir arbeiten mit einem ausgewogenen Wechsel zwischen stärkenden Rückzugs- und nährenden Kontakt-Ritualen. Wir zentrieren uns in unserem leiblich erspürten *Ich in mir* im Rückzug und lassen uns dann überraschen, wie sich dieses *Ich in mir* entwickelt, vertieft, erweitert und verändert, wenn wir im Kontakt mit anderen sind.

Unsere Workshopstruktur orientiert sich im Wesentlichen an den Prinzipien und Methoden der dialogischen Gestalttherapie. Zusätzlich eingeflossen sind die Erkenntnisse und Praktiken der klassischen Meditation (Buddhismus, Zen), der Körpertherapien (A. Lowen, G. Marlock) und des psychoanalytischen Zwiegesprächs (M. L. Möller).

neu **NATÜRLICHER UMGANG MIT EMOTIONEN**

Ein Bodydynamic Workshop

Michael Rupp

Ein genauerer Blick auf den Umgang mit Emotionen in unserer Gesellschaft zeigt, wie unausgewogen und ambivalent unser Verhältnis zu Gefühlen ist.

Gefühle werden einerseits tabuisiert und mit den primitiven Anteilen des Menschen in Verbindung gesetzt, wie zum Beispiel Wut, die scheinbar unausweichlich in Gewalt mündet. Oder in Musik und Medien wie eine Droge eingesetzt, ohne Sinn für irgendein Maß.

Dabei sind Emotionen weder gut noch schlecht, sondern haben zuallererst eine soziale Funktion: sie regulieren unsere Beziehungen. So dient Aggression zum Beispiel dazu, Grenzen wiederherzustellen und die eigene Würde zu bewahren. Freude hingegen *beschwingt* unser Handeln und öffnet uns.

Eine reife, ausgeglichene Emotionalität ist entscheidend, um unsere vielfältigen Beziehungen als lebendig und befriedigend zu erleben.

Physiologisch gesehen spielen dabei neben den Hormonen vor allem die Atmung und die Muskulatur um den Brustkorb eine wesentliche Rolle.

Ist unsere Atmung flach, haben wir Schwierigkeiten, starke Emotionen aufzubauen. Ist die Atmung voller, aber durch diverse Verspannungen eingeengt, können Gefühle nicht ausdrücken werden.

Über Bewegungen, Spüren und sanftes, vertieftes Atmen lernen wir, unsere Gefühle besser zu regulieren. Denn wenn ein gewisser Grad an emotionaler Intensität erreicht ist, schalten wir automatisch auf Überlebensmodus um und gehen aus dem Kontakt.

An diesem Wochenende wollen wir die Welt der Emotionen spielerisch kennenlernen und besser verstehen, wie wir aufgrund charakterlicher Prägen mit Gefühlen umgehen. Denn in der Annahme unserer Gefühle liegt der Schlüssel, uns wieder natürlich emotional, lebendig und authentisch erleben können.

**DATEN & PREISE**

**Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität\***

Fr., 23.10., 18.30 h –  
So., 25.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 290 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 261034

**Natürlicher Umgang mit Emotionen**

Fr., 13.2., 18.30 h –  
So., 15.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 305 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260233

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung



DATEN & PREISE

**Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma**  
Fr., 18.9., 18.30 h – So., 20.9.26, 14.00 h  
Kursgebühr 305 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260931

**Erforschung der Innenwelt**  
Mo., 29.6., 18.30 h – Do., 2.7.26, 14.00 h  
Kursgebühr 420 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260632

● **EINFÜHRUNG IN DIE BODYDYNAMIC ARBEIT MIT ENTWICKLUNGSTRAUMA**  
Michael Rupp

Ein Entwicklungstrauma ist eine besonders schwer zu fassende Reihe von Erfahrungen, die sich auf unsere gesamte Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Oft fühlt es sich wie eine Art von *Ausweglosigkeit* an, ein tiefes Unvermögen, ein bestimmtes Verhalten zu ändern.

Tatsächlich sind wir an diesen Stellen zutiefst verletzt und oft nur begrenzt fähig, die Realität objektiv wahrzunehmen. Wir sind wie in einer zeitlosen Blase eingeschlossen, oft wichtiger Fähigkeiten beraubt, zum Beispiel uns angemessen abzugrenzen oder für unsere natürlichen Bedürfnisse zu sorgen. Wir fühlen uns hilflos, isoliert und hoffnungslos.

Auch der Körper wird massiv von den fortgesetzten traumatischen Erfahrungen geprägt. Sie schlagen sich auf unsere Haltung, die Körperwahrnehmung und sogar unsere Fähigkeit, Emotion und Stress zu regulieren, nieder. Traumatische Erfahrungsinhalte sind also *implizit* über den Körper abgespeichert, aber bewusster Erinnerung oft nicht zugänglich.

Es ist jedoch möglich, uns frühe Traumatisierungen mit bewusstem, gezieltem Spüren mittels präzise ausgeführter Bewegungen *mit einem spiegelnden Gegenüber* wieder zugänglich zu machen.

Wir werden mit spezifischen Übungen arbeiten, um wesentliche *Ich-Fähigkeiten* (Grenzen, Erdung, Zentrierung et cetera) zu stärken und alte, traumatisch bedingte Muster zu lösen. Darüber hinaus vermittelt Ihnen dieser Workshop Konzepte, um Entwicklungstrauma richtig zu erkennen, so zum Beispiel eine Übersicht über die Bodydynamic Entwicklungsphasen sowie den Weg des *posttraumalen Wachstums*.

Mehr über die körperpsychotherapeutische Arbeit *Bodydynamic* unter: [www.bodydynamic.de](http://www.bodydynamic.de)

● **ERFORSCHUNG DER INNENWELT**  
Systemische Therapie mit der inneren Familie  
Irmgard Schmelcher-Haimerl

*Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge.*  
Otto von Bismarck

Was Goethes Faust und Bismarck beklagen, hat Dr. Richard C. Schwartz, einer der bekanntesten Familientherapeuten der USA, Anfang der 80er-Jahre als Chance für persönliche Entwicklung und Heilung erkannt. Er entwickelte die IFS Therapie (Inner Family System), indem er die systemische Sichtweise auf die Innenwelt übertrug und die Multiplizität unserer inneren Anteile als etwas Naturgegebenes respektierte, anstatt sie als Störung zu sehen.

Im Workshop wird IFS mit achtsamer Wahrnehmung des Körpers, bewusstem Atmen, Bewegung und einfühlsamer Berührung kombiniert. Die präzise und wertschätzende Vorgehensweise der IFS Therapie ist ebenso strukturiert wie flexibel und geht voller Respekt für das Tempo und die Ressourcen der Klienten (m/w/d) vor.

Der erfahrungsorientierte Workshop gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der IFS Therapie. Durch körperliche Bewegungsabläufe aus den frühkindlichen Entwicklungsphasen können die Teilnehmer (m/w/d) ihre inneren Anteile bewusst spüren und kennenlernen.

Die jedem Menschen innewohnende, oft brachliegende innere Weisheit und Klarheit, das Selbst, kann die Führung übernehmen und die inneren Teile von oft hemmenden Rollen befreien. Dadurch wird das innere System auf heilsame Art reorganisiert.

Dieser Workshop ist für alle, die an der Erforschung ihres Innenlebens und inneren Systems interessiert sind. Zudem ist er zur Fortbildung für Menschen, die mit Menschen arbeiten gedacht, da IFS sich sehr gut als Ergänzung für andere therapeutische Methoden eignet.

Die Teilnahme an diesem Workshop wird als Einführungsseminar für die IFS-Ausbildung anerkannt.

Näheres siehe unter:  
[www.ifs-institut-berlin.de](http://www.ifs-institut-berlin.de)  
[www.praxis-schmelcher-haimerl.de](http://www.praxis-schmelcher-haimerl.de)  
[www.ifs-europe.net](http://www.ifs-europe.net)

Buchempfehlung  
Richard C. Schwartz, *IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung.*  
Uta Sonneborn, Ruthild Haage-Rapp, Christa Middendorf, Ana Cristina Pires, *SELBST-geführte Psychotherapie.*

● **ZAPCHEN SOMATICS – ODER: WIE MAN SICH MIT ALLEDDEM SCHNELLER WIEDER WOHL FÜHLEN KANN\***  
Ulrike Wichtmann

Mit *Zapchen somatics* möchte Ulrike Wichtmann eine innovative Methode mit Ihnen teilen, die das Mysterium der Einheit von Körper, Bewusstsein und Beziehung erfahrbar macht und eine neue Aufmerksamkeit und ein neues Verständnis in die Prozesse bringt, die zu Heilung und Reifung unseres Organismus führen. Westliche Neurowissenschaften haben dabei Pate gestanden ebenso wie das uralte Heilwissen aus dem tibetischen Vajrayana-Buddhismus.

Wir werden in diesem Einführungskurs die Übungen aus dem Grundlagenbuch *Embodying Well-Being* gemeinsam praktizieren und auch erste Schritte in die Praxis der Energielenkung machen. Die mehr als zwanzigjährige Erfahrung von Ulrike Wichtmann als Schülerin von Julie Henderson, der Begründerin von Zapchen, unterstützt die Tiefe der möglichen Erfahrungen. Eingeladen sind Menschen nicht nur in helfenden Berufen (im weitesten Sinn), die ihr Inventar und ihr Verständnis erweitern wollen, nicht zuletzt für sich selbst.

Ulrike Wichtmann ist außerdem Herausgeberin eines in mehrere Sprachen übersetzten Manuals, mit dem Geflüchtete zu Trauma-Ersthelfern ausgebildet werden. Das ist ein Beispiel für die breit gefächerten Anwendungsbereiche, in denen *Zapchen somatics* zur Anwendung kommen kann.

Bitte bringen Sie eine eigene Decke und ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, und alles, was das Wohlbefinden unterstützt, mit.

Literatur  
Julie Henderson:  
*Embodying Well-Being*  
*Die Erweckung des inneren Geliebten*  
*Das Buch vom Summen*  
alle AJZ Verlag

● **EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG\***  
Gerhard Zimmermann

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.

DATEN & PREISE

**Zapchen somatics\***  
Fr., 10.4., 18.30 h – Di., 14.4.26, 14.00 h  
Kursgebühr 500 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260432

**Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog\***  
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.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



Methodenübergreifende Integration von Neurowissenschaften, Emotionsregulation und körpertherapeutischen Interventionen in die psychotherapeutische Behandlung\*

Mi., 24.6., 18.30 h –  
So., 28.6.26, 14.00 h  
Kursgebühr 550 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260631

METHODENÜBERGREIFENDE INTEGRATION VON NEUROWISSENSCHAFTEN, EMOTIONSREGULATION 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)  
Gerhard Zimmermann

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.

SAT PROGRAMM SEEKERS AFTER TRUTH

Das SAT Programm ist eine umfassende Schulung für die psycho-spirituelle Entwicklung des Menschen. Es setzt an den Begrenzungen durch die eigenen Charakterstrukturen an, um zu tieferer Einsicht, Herzenskraft und Weisheit zu finden.

Das Programm besteht aus verschiedenen Modulen mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten. Zentrales Element ist das auf Claudio Naranjo zurückgehende Enneagramm der Persönlichkeit. Es wird verbunden mit Methoden der modernen Psychotherapie sowie Praktiken östlicher Traditionen und ermöglicht den Teilnehmern (m/w/d) eine nachhaltige persönliche und berufliche Entfaltung. Das SAT Programm richtet sich gleichermaßen an Personen in helfenden, therapeutischen und ausbildenden Berufen, wie an Menschen, die über Grenzen des psychotherapeutischen Arbeitens hinausgehen wollen. Das Programm ist sowohl hinsichtlich der Teilnehmer als auch des Lehrkörpers international besetzt. Die Module werden von Katrin Reuter und dem Team der internationalen SAT Schule durchgeführt.

Information und Anmeldung unter:  
www.naranjo-sat.com

Ich betrachte das SAT Programm als eine Universität der Liebe und des umfassenden Bewusstseins. Claudio Naranjo

SELBSTERKENNTNIS UND LEBENDIGKEIT (SAT MODUL I)

Betina Waissman, Óscar Velado, Katrin Reuter, Cherif Chalakani

Kurssprache Englisch mit Übersetzung

Dieses Modul ermöglicht die Grundmotive, die uns im Leben bewegen, und unsere früh angelegten Persönlichkeitsstrukturen in der Tiefe zu erkennen. Es eröffnet den Weg zu einer achtsamen Lösung der Identifikationen mit den konditionierten Persönlichkeitsanteilen (dem Ego) und lässt durch die (Wieder-)Entdeckung der eigenen Spontaneität und Authentizität neues Bewusstsein entstehen. Ein Mosaik von Methoden und Techniken, die in organischer Weise miteinander verbunden werden, entkräften unsere sich ständig wiederholenden, neurotischen Mechanismen und so kann sich das eigene Sein seinen tiefer liegenden Werten und seinem kreativen Potential öffnen.

Das Modul beinhaltet:

- Das Enneagramm der Persönlichkeit. Das Enneagramm wird hier in seinem ursprünglichen Kontext vermittelt, der echtes Erfahrungswissen ermöglicht und damit weit über die reine Information üblicher Ratgeber hinausgeht. Die neun Enneatypen und ihre Subtypen werden in ihren kognitiven, emotionalen und körperlichen Manifestationen erforscht und so ein schrittweises Erkennen der eigenen Struktur erreicht.
- Bewusstseins- und geführte Meditationsübungen, die erlauben, die Realität jenseits unserer üblichen Wahrnehmungsmuster zu sehen. Dazu werden Praktiken aus dem Vipassana in einer besonderen Form der interpersonellen Umsetzung vermittelt.
- Von der Psychoanalyse inspirierte Übungen zur freien Assoziation.
- Gestalttherapeutische Sitzungen zur Lösung von Blockaden und inneren Konflikten.
- Methoden der Körper- und Bewegungsarbeit, angelehnt an die Techniken des Authentic Movement und dem Latihan, die Loslassen, Originalität, Vertrauen und Vitalität fördern.
- Eine spezielle Form des Psychodramas und des therapeutischen Theaters.

Weitere Informationen unter: www.naranjo-sat.com

DATEN & PREISE

Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I)

Fr., 25.9., 18.30 h –  
Sa., 3.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 1450 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260933



\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung



## DATEN &amp; PREISE

## Die Archäologie der Liebe

Mi., 30.9., 18.30 h –  
So., 4.10.26, 14.00 h  
Kursgebühr 720 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260934

neu

SAT SPEZIAL  
DIE ARCHÄOLOGIE DER LIEBE

*Ein lebendiger, erfahrungsorientierter Raum zur tiefgehenden Erforschung von Beziehung, Bindungsmustern und innerer Reife*  
**Katrin Reuter, Cherif Chalakani, Evânia Reichert, Sérgio Veleda**

Kurssprachen Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch mit Übersetzungen

*Archäologie der Liebe* ist ein emotionaler, therapeutischer und meditativer Raum. Ein sicherer Ort, an dem Beziehungsdynamiken mit Achtsamkeit beleuchtet werden können und an dem auch die Schönheit, das Potenzial und die Lebendigkeit der Liebe ihren Platz finden.

Wachsen und reifen in einer Beziehung bedeutet, den Mut aufzubringen, sich den eigenen Verletzungen zu stellen, meist verwurzelt in frühen Erfahrungen, und neue, bewusste Wege des Miteinanders zu entwickeln. Eine Paarbeziehung kann in kindlichen, idealisierten oder neurotischen Mustern verharren oder sich gemeinsam zu einer reifen, gesunden Beziehungsform entwickeln.

Dieser Workshop öffnet einen Raum, in dem sowohl Paare als auch Einzelpersonen ihre zentralen Beziehungsmuster erkennen, innere Dynamiken verstehen und an Themen wie Nähe, Kontakt und Kommunikation arbeiten können. In einer wohlwollenden Atmosphäre dürfen auch Reibungen und Konflikte in Partnerschaften sichtbar werden und in Impulse für Wachstum und Entwicklung verwandelt werden.

Besonderes Augenmerk liegt auf der individuellen Erfahrung innerhalb der Beziehung: Wie prägen frühe Kindheitserfahrungen unser Beziehungsverhalten? Welche unbewussten Erwartungen, Ängste oder Rollen wirken im Hintergrund? Und was braucht es, um gemeinsam einen bewussten und gestalteten Raum zu erschaffen? Die Beziehungsgeschichte jedes Einzelnen wird dabei sichtbar.

Im Lauf des Workshops sind die Teilnehmenden eingeladen, wie Archäologen der Seele jene Momente und Lebenssituationen freizulegen, in denen die Kommunikation und die Verbindung abgebrochen ist. Jeder erhält den Raum, bislang unausgesprochene innere Bewegungen zu fühlen und zu teilen.

Dabei geht es nicht nur um das *Wir*, sondern auch um die Beziehung zu sich selbst: um Würde, Selbstwert und die Kraft, einen nächsten Schritt zu wagen – in Bewusstheit und gegenseitigem Respekt.

Meditation unterstützt dabei, eine präsente Haltung zu kultivieren – für gemeinsame oder individuelle Wege durchs Leben. Symbolische Rituale begleiten und würdigen die Schlüssel-Erfahrungen dieses Prozesses.

Der Workshop richtet sich an

- Paare jeglicher Beziehungsform und Geschlechts, die ihre Verbindung vertiefen, klären oder neu beleben möchten.
- Einzelpersonen,
  - deren Partner (m/w/d) nicht anwesend ist,
  - die eine vergangene Beziehung abschließen möchten,
  - die ihre Art, in Beziehung zu treten, verändern möchten.

Für Personen, die das SAT Programm absolviert haben, bietet dieser Workshop eine wertvolle Möglichkeit, ihre Beziehungskompetenz zu vertiefen und ihre Liebesfähigkeit weiter zu entfalten. Es richtet sich jedoch ebenso an Interessierte ohne Vorerfahrung mit dem SAT Programm.

## ● BEZIEHUNG, DIE MAN TANZEN KANN

*Viermodulige Weiterbildung für Therapeuten, Berater (jeweils m/w/d) sowie zur intensiven Selbsterfahrung für Paare*

**Johannes Feuerbach  
und Barbara Felicitas Schmidt**

Die Methode verbindet alltägliche und außergewöhnliche Erfahrungen mithilfe von Begegnungs-, Bewegungs- und Reflexionsritualen. Inspirierende und beeinträchtigte Paardynamiken werden durch Körperlernen, Kontemplation und Reflexion gestaltet, betrachtet und verändert. Beim Körperlernen geht es um den Zusammenhang zwischen Haltung, Stellung und Bewegung und der damit korrespondierenden Haltung, Einstellung und Bewegtheit im psychologischen Sinn (Stolze 1971). Dabei spielt der Tango Argentino eine zentrale Rolle, ein Tanz, der wie kein anderer affektives und körperliches Lernen anregt, die Bewusstheit intensiviert und das Paar in einen wachen und innigen Kontakt nimmt.

Die Weiterbildung findet an vier Wochenenden statt. Sie bietet Paar-, Psycho- und Tanztherapeuten, ebenso wie Beratern (jeweils m/w/d) eine Fundgrube von Anregungen, Interventionen und Ritualen. Paare, die die Weiterbildung zur intensiven Selbsterfahrung nutzen möchten, sind willkommen.

## Die Kern-Kompetenz von Bdmtk

ist es, die gegebene Beziehung ganz zu nehmen. Dieser Vollzug erfüllt die Gegenwart, die Beteiligten und die Partnerschaft. Er ist ein Antidot

- zum gewöhnlichen Bedürfnis, etwas, insbesondere den Partner (m/w/d) zu verbessern (zum Beispiel durch nicht erbetene Ratschläge und Empfehlungen),
- zu ungeduldigem Deuten und Bedrängen,
- zur Unzufriedenheit und zu der Idee, Zufriedenheit sei von etwas abhängig, was noch nicht erreicht ist,
- zum Glauben daran, dass überwiegend ein anderer dafür verantwortlich ist, dass sich etwas noch nicht klärt und löst,
- zu der Neigung lieber irgendetwas zu tun, als gespannt-vertrauensvoll in das Klärende und in die Lösung zu wachsen.

Mithilfe von vier didaktischen Schwerpunkten, den Strukturelementen von Bdmtk, wird an der Kernkompetenz gearbeitet:

## Die vier Strukturelemente

- I. Die erlebnisorientierte Gestaltung von Präsenz mithilfe der Basisbewegungen des Tango Argentino.
- II. Idealtypische Begegnungen: Selbst und Fremdfürsorge durch Achtsamkeit.

III. Die Paar-Kontemplation: Begegnungen jenseits von Meinung, Meinungsstreit und Verletzung.

IV. Still-Sitzen: Sein eigener Spiegel sein.

## 1) Die erlebnisorientierte Gestaltung von Präsenz mithilfe der Basisbewegungen des Tango Argentino

Sie lernen das Tango-typische Schreiten *El Caminar*. Es ist auch eine hilfreiche Metapher für "wir gehen zusammen durchs Leben". Ein Schritt wird in acht Phasen unterteilt, die jeweils selbst- und fremdfürsorgliche Funktionen haben und die Aufmerksamkeit in den gegebenen Moment ziehen (siehe unten). *Zum Weiterbildungsaspekt: Körperliche Inszenierungen des Ganz-Da-Stehens und -Seins unterstützen die Erdverbundenheit, weisen auf gewohnheitsgemäße Spannungen, helfen beim Loslassen und reduzieren Angst.*

## 2) Idealtypische Begegnungen: Selbst- und Fremdfürsorge durch Achtsamkeit

Gewahren – Platzieren – Ankommen – Vorbereiten – Impuls geben – Antworten – Begleiten – Sammeln

**Gewahren** Die Qualität des Anfangs bestimmt die Qualität des Fortgangs. Es lohnt sich immer, den Anfang wach und feinfühlig wahrzunehmen. Der Anfang wird bei den Basisbewegungen des Tangos, in den Mitteilungsrunden, den Paar-Kontemplationen und beim Sitzen in Stille besonders bemerkbar. *Verstimmung und Streit haben oft mit Verhaltensweisen zu tun, die von festgefahrenen Erfahrungen aus der Vergangenheit geprägt sind. Das Gewahren des Anfangs verbindet mit den aktuellen Wahrnehmungen und Selbstempfindungen. So werden der Situation gemäße, kreative Verhaltensweisen möglich; gelegentlich berühren und bewegen sie festgefahrene.*

**Platzieren** An welchem Ort im Raum nehme ich einen Platz ein? Mit welcher seelischen, geistigen und körperlichen Präsenz mache ich das? *Die Arbeit mit dem Körper ist immer verbunden mit der Einladung, sich einen Platz zu geben, der stimmig und lebendig macht – und dafür nach Möglichkeit aktiv in die Platz- und Raumgestaltung einzugreifen. Die Gestaltung des Äußeren schafft Bedingungen für das Innere. Das geschieht seit Beginn der Kultur mithilfe von Ritualen. Am unpassenden Platz kommt kaum etwas passendes zustande.*

**Ankommen** Kann ich – vor dem inneren und äußeren Drängen nach Weiterkommen – dort ankommen, wo und wie ich gerade bin? Eltern und Lehrer (m/w/d), ebenso wie große Anteile des Zeitgeistes, unterstützen und unterstützen das Weiterkommen. Ständiges

## DATEN &amp; PREISE

## Beziehung, die man tanzen kann

Termine  
Beginn jeweils 18.30 h,  
Ende jeweils 14.00 h  
Fr., 20.2. – So., 22.2.26  
Fr., 1.5. – So., 3.5.26  
Fr., 7.8. – So., 9.8.26  
Fr., 11.12. – So., 13.12.26

Kursgebühr 1300 €, zahlbar in Raten pro Workshop, zuzüglich Vollpension\*\*. Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 84.26

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



DATEN & PREISE

Weiterkommen- Wollen ist ein Fegefeuer der Eitelkeiten; es trübt den Blick auf das, was bereits ist. *Sich selbst und andere bedrängen – auch gerne den Partner – ist ein Symptom, das selbst- und der Situation gemäß Anpassung Introjekten und veralteten Gewohnheiten überlässt. Im Ankommen werden konditionierte Verhaltensweisen deutlich und bearbeitbar.*

**Vorbereiten** Ein Moment noch bitte! Gesundes Weiterkommen hängt wesentlich vom Ankommen und Vorbereiten ab. *Wie bereitwillig und motiviert schreitet man aus, greift ein, gestaltet und ist im besten Sinne ein- und angriffslustig? Hier geht es um die Aufmerksamkeit für stimmiges Timing und Pacing.*

**Impuls geben (Wirken)** Sich so verhalten, dass das eigene Verhalten wirksam ist. In konstruktiven Begegnungen dominieren Aussagen (anstatt Fragen), Selbstmitteilungen (anstatt Verallgemeinerungen) und Wünsche und Interessen (anstatt Erwartungen und Forderungen). *Wie nutze ich meine Vitalität und wie kalibriere ich meine und der Klient (m/w/d) seine Impulsivität? Kann ich (der Klient) zu einer – den Bedingungen und Dynamiken des Feldes – angemessenen Handlung kommen?*

**Antworten** Einen Impuls so aufgreifen, dass sich der Impulsgeber wahrgenommen fühlt; selbst dann, wenn ich dem Impuls nicht entsprechen möchte. *Eine moderne und verstörende Form, einen Impuls nicht aufzugreifen ist das Ghosten. Ebenso irritierend ist es, eine Antwort auf das zu bekommen, was nicht gemeint war. Konstruktiv ist es, wenn man sich vergewissert, das verstanden zu haben, was gemeint wurde und danach seine Antwort formuliert.*

**Begleiten** Das Begleiten ist die Antwort auf den beantworteten Impuls. Impuls geben, Antworten und Begleiten sind Interaktionen, bei denen die Beteiligten lebendig bewusst und interessiert sind. Dann bestehen beim Tanzen gute Chancen zur Flow-Erfahrung und im Gespräch eine vom Sich-Verstanden-Fühlen getragene Atmosphäre. *Wir haben es hier mit bewusster Konfluenz zu tun, die über die bekannten Identifikationen der Persönlichkeit hinausführt: herausfordernde Momente in jeder Therapie und jeder Begegnung und beim Tanz eine Quelle von Wohlbefinden und gelegentlich auch von lehrreicher Enttäuschung.*

**Sammeln** Was gelungen ist, erfreut und stillt. Was misslungen ist, enttäuscht, macht feinfühlig und kann anspornen. Das kann anerkennend, bedauernd und gegebenenfalls dankbar mitgeteilt werden. *Wie gestalte ich das Ende einer Begegnung? Zwischen 'so tun als wäre nichts gewesen' und einem dramatischen Bedauern des Endes öffnen sich Einsichten und klingen Erinnerungen an beglückende und enttäuschende Begegnungen, in denen Nähe, Achtsamkeit und Berührung zentral waren. Das Sammeln (in der Gestalttherapie 'Nachkontakt') prägt wesentlich das Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit.*

Diese Phasen zur Gestaltung idealtypischer Begegnungen wirken auch, wenn sie in einem Interaktions-/Kontaktzyklus nur anteilig vorkommen. Man kann von jeder Phase ausgehen, um eine Begegnung prägnanter und reicher zu gestalten. Das Gewahren wird immer angeregt und durchdringt und verändert gegebenenfalls festgefahrene Interaktionsdynamiken.

3) Die Paar-Kontemplation: Jenseits von Meinung, Meinungsstreit und Verletzung

Die **Meditationen für zwei** (Mf2, Sg.: **Paar-Kontemplation**) sind alltagstaugliche, kurze, beziehungsstiftende und heilsame Begegnungsrituale. Sie verbinden mit ihrer Hilfe aufmerksames Beieinandersein und die Reflexion herausfordernder, liebevoller und verstörender Themen in einer erfüllenden Begegnung. Außerdem lernen Sie die intime Kraft geteilter Stille kennen, die ein, vom Thema unabhängiges Empfinden von *Zuhause-Sein* ermöglicht. Die Meditationen für zwei kräftigen die Autonomie als auch die Bindung der Partner. *Das Ritual ist eine hoch wirksame therapeutische Alternative zur Auseinandersetzung. Letztere wird durch die Mf2 dort, wo sie wichtig ist, einfacher.*

4) Still-Sitzen: Sein eigener Spiegel sein

Der still dasitzende Körper hat enorme Wirkkraft auf den Geist. Die Bewusstseinsinhalte werden deutlich und nicht durch Anpassungen an die Außenwelt beeinflusst. Es zeigt sich das, was aufmerksam macht. Im Zazen lernt man mit einem umfassenden und vitalen Spürsinn zu erkennen, was ist – im Unterschied und Gegensatz zur Abstraktion. Die Übung des Still-Sitzens unterstützt sehr das Ritual der Paar-Kontemplation.

●

DAS NEUROAFFEKTIVE BEZIEHUNGSMODELL (NARM)\*

Weiterbildung für Therapeuten (m/w/d)

Michael Mokrus

20 Tage, Juni 2026 bis November 2027

Das **Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)** ist ein wirksamer entwicklungsorientierter, psychotherapeutischer Ansatz zur Bewältigung belastender Kindheitserfahrungen (Entwicklungstrauma, K-PTBS) und ihren langfristigen Folgen.

NARM thematisiert Beziehungs- und Bindungstraumata und arbeitet mit frühen, unbewussten Mustern von Verbindungsabbruch, die unsere Identität, Emotionen, Physiologie, Verhalten und Beziehungen tief beeinflussen. NARM integriert sowohl einen psychodynamischen und als auch körperzentrierten Ansatz und ist ein umfassendes theoretisches und klinisches Modell für die Arbeit mit Entwicklungstraumata.

NARM basiert auf psychodynamischen Modellen wie der Bindungs- und Objektbeziehungstheorie, somatischen Modellen und Charakterstrukturansätzen, um das wechselseitige Zusammenwirken von psychologischen Themen und dem Körper zu untersuchen. NARM beschreibt einen neuen Ansatz beziehungsorientierter Arbeit im gegenwärtigen Moment im Kontext interpersoneller Neurobiologie. Es handelt sich dabei um ein ressourcenorientiertes, nicht-regressives, nicht-kathartisches und letztlich nicht-pathologisierendes Modell. Basierend auf Achtsamkeit, Reflexion und Akzeptanz unterstützt NARM eine nicht-westliche Ausrichtung im Hinblick auf die Natur der Persönlichkeit. Zu lernen, wie man gleichzeitig mit diesen verschiedenen Elementen arbeitet, ist ein grundlegender Wandel, der tiefgreifende klinische Auswirkungen auf die Heilung komplexer Traumata und die Unterstützung des persönlichen und beziehungsmäßigen Wachstums hat.

**Zielgruppe**  
Abgeschlossene Ausbildung in einem psychotherapeutischen oder körperpsychotherapeutischen Verfahren und mindestens zwei Jahre Praxiserfahrung mit regelmäßigem Patienten- beziehungsweise Klientenkontakt.

**Kursziele**  
Im NARM Practitioner Training lernen Sie:

- Die verschiedenen Fähigkeiten, die benötigt werden, um mit Entwicklungs- versus Schocktrauma zu arbeiten; wann und warum Schocktrauma-Interventionen kontraindiziert sein können, wenn man mit Entwicklungstrauma arbeitet.
- Wie man dem komplexen Zusammenspiel von Dysregulation des Nervensystems in Verbin-

dung mit Identitätsverzerrungen begegnet, wie zum Beispiel toxischen Scham- und Schuldgefühlen, geringem Selbstwertgefühl, chronischer Selbstverurteilung und anderen psychobiologischen Symptomen.

- Wie man Schritt für Schritt mit frühen adaptiven Überlebensstilen arbeitet, die einst lebensrettend waren, die jedoch das aktuelle Erleben der Patienten (m/w/d) verzerren.
- Wann man *Bottom-up*, wann *Top-down* und wie man mit beidem gleichzeitig arbeitet, um den besonderen Herausforderungen von Entwicklungstraumata zu begegnen.
- Wie Sie Patienten mit achtsamen und nachhaltigen Prozessen bei der Desidentifizierung von Identitätsverzerrungen unterstützen können.
- Eine neue, kohärente Theorie für die Arbeit mit Affekten und Emotionen, die darauf abzielt, Ihre psychobiologische Vervollständigung zu unterstützen.

**Kursaufbau**  
Das NARM Practitioner Training besteht aus vier Modulen von jeweils fünf Tagen. Zusätzlich sind zehn Supervisionsstunden und zehn Einzelstunden mit für die NARM Weiterbildung akkreditierten Therapeuten (m/w/d) erforderlich für die Zertifizierung.

**Lehrmethoden**  
Alle Module beinhalten eine Kombination aus zwei komplementären Unterrichtsansätzen:

1. Didaktisches und theoretisches Lernen: umfasst Vorträge, Frage- und Antwortzeiten, Diskussionen, Fallbesprechung und Dekonstruktion von Livedemonstrationssitzungen und Demovideos.
2. Experimentelles Lernen: beinhaltet Selbsterforschungsübungen, Kleingruppenaktivitäten, Rollenspiele, angeleitete Übungen zum Ausbau von Fertigkeiten und aktives Coaching in Bezug auf therapeutische Fähigkeiten.

Darüber hinaus stehen Lernangebote wie Studien- und Übungsgruppen, Einzel- und Gruppensupervision und individuelle Einzelstunden zur Verfügung.

**Zertifizierung**  
Die Zertifizierung als NARM Practitioner wird von Dr. Laurence Heller, NARM International ausgestellt.

**Themenübersicht**  
Die Themen und der zeitliche Ablauf können vom Kursleiter geändert werden.

**Modul 1**

- Die Organisationsprinzipien von NARM
- Die theoretische Ausrichtung von NARM
- Unterschiedliche Interventionen für die Arbeit mit Schock- versus Entwicklungstrauma

DATEN & PREISE

**Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)\***

Beginn:  
Fr., 19.6., 18.30 h –  
Mi., 24.6.26, 14.00 h  
Kursgebühr 4320 €, zahlbar in Raten pro Workshop zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 82.26

Hinzu kommen Kosten für die Einzelsitzungen und Supervisionen. Einzelheiten zu den Kosten erhalten Sie mit unserem Informationsmaterial zur Weiterbildung. Die Zahlung der Einzelsitzungen und Supervisionen erfolgt direkt vor Ort.

Interessenten (m/w/d) an der Weiterbildung erhalten auf Anfrage Anmeldeunterlagen und einen Bewerbungsbogen für die Teilnahme.

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



- Das Arbeiten *Top-down* und *Bottom-up*
- Nachverfolgen des Prozesses von Kontakt und Kontaktabbruch
- Entwicklungsprozess:  
Bindung & Loslösung/Individuation
- Reframing von Bindung und Bindungsverlust
- Modell: Die Verzerrung der Lebenskraft
- Der Kreislauf innerer Not und der Heilungskreislauf in NARM
- Die fünf Adaptiven Überlebensstile
- Auf Stolz und Scham basierende Identifikationen
- Überlebensstil Kontakt
- Überlebensstil Einstimmung
- Das therapeutische Modell von NARM – die vier Säulen
- NARM Säule 1: Entwicklung eines therapeutischen *Vertrages*
- NARM Säule 2: Erkundende Fragen stellen
- Dekonstruktion von Erfahrungen (im Sinne der Desidentifikation)
- *Drilling Down*: Ein Prozess, bei dem Annahmen infrage gestellt und Erfahrungen geklärt werden.

## Modul 2

- Das Beziehungsmodell in NARM
- Arbeitshypothesen bilden
- Identifizierung des Kern-Dilemmas: Kernthemen versus Überlebensstrategien (Verhalten, Symptome, et cetera)
- Überlebensstil Vertrauen
- Überlebensstil Autonomie
- Überlebensstil Liebe-Sexualität
- NARM Säule 3: Selbstwirksamkeit unterstützen (Handlungsmacht als Grundlage der Entwicklung des Erwachsenen-Selbst)

- NARM Säule 4: Spiegeln positiver Veränderungen hin zu vermehrtem Kontakt
- Sprache in NARM

## Modul 3

- NARM Modell für die Arbeit mit Affekten
- Primäre versus Standard-Emotionen
- Emotionale Vervollständigung
- Der psychobiologische Prozess der Scham  
(*Scham als Verb und nicht als Substantiv;  
Scham als Prozess und nicht als Zustand*)
- Scham-, Schuldgefühle und Selbsthass
- Die Arbeit mit Wut und Aggressionen
- Gegenübertragung in NARM
- Ungeklärtes Einfühlungsvermögen und Anstrengung des Therapeuten
- Narzissmus und Vergegenständlichung des Selbst
- Narzisstischer versus sadistischem Missbrauch
- Das Persönlichkeitsspektrum in NARM

## Modul 4

- Vertiefende Erforschung des Kontakt Überlebensstils: Themen, Symptome und damit verbundene Störungen
- Das Zusammenspiel der Überlebensstile: Primäre und sekundäre Muster
- Vertiefende Betrachtung der Dynamik um Bindung, Loslösung/Individuation, Bindungsverlust und Kerndilemma
- Beziehungen, Paare, Intimität und Sexualität
- Überlebensstile & die polyvagale Theorie
- NARM & der Körper
- Arbeiten mit Identität
- Transgenerationales Trauma
- Desidentifizierungsprozess
- Freiheit von Identität
- Posttraumatisches Wachstum
- Resilienz: Unterstützung der Fähigkeit, zunehmende Komplexität zu tolerieren
- Effektive Integration von NARM in die therapeutische Praxis

● **EINFÜHRUNG IN  
DAS NEUROAFFEKTIVE  
BEZIEHUNGSMODELL (NARM)\***

Michael Mokrus

Das *Neuroaffektive Beziehungsmodell* (NARM) ist ein wirksamer entwicklungsorientierter, psychotherapeutischer Ansatz zur Bewältigung belastender Kindheitserfahrungen (Entwicklungsstrauma, K-PTBS) und ihren langfristigen Folgen.

Der Einführungsworkshop ermöglicht es den Teilnehmern (m/w/d), sich einen Überblick über die Grundzüge des theoretischen und klinischen Ansatzes von NARM zu verschaffen. Mit dem der Konzeption und der Methodik innewohnenden Verständnis der funktionalen Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung arbeitet NARM mit frühen Mustern von Kontaktverlust, die unsere Identität, unsere Emotionen, unsere Physiologie, unsere Beziehungen und unser Verhalten tief beeinflussen. Die Vorgehensweise ist nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. In der therapeutischen Begleitung steht das Zusammenspiel von Aspekten der Identität und die Fähigkeit zu Kontakt und Regulierung im Fokus.

## Zielgruppe

Menschen in psycho- und traumatherapeutischen Berufen, die das konzeptionelle und methodische Verständnis von NARM näher kennenlernen und erleben wollen.

## Themenschwerpunkte

- Überblick über den theoretischen und praktischen Ansatz zur Behandlung von Entwicklungsstrauma.
- Die wechselseitige Beziehung von Nervensystem-Dysregulation und Identitätsverzerrungen.
- Die fünf organisierenden Entwicklungsthemen in NARM und deren entwicklungspsychologische Bedeutung.
- Die Entstehung und Funktion der fünf grundlegenden Anpassungsstrategien, die daraus resultierende Identitätsverzerrungen und ihre Folgen im Leben von Erwachsenen.
- Die Arbeit in der Gegenwart, die Bedeutung dualen Gewahrseins und somatischer Achtsamkeit.
- Die vier Säulen der Prozessbegleitung.
- Der NARM Heilungskreislauf und die Integration *Top-down* und *Bottom-up*.
- Demonstration der Methode.
- Orientierung: Die NARM Weiterbildung.

Im Juni 2026 beginnt die Weiterbildung NARM.

## Einführung in Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)\*

Fr., 3.4., 18.30 h –  
So., 5.4.26, 14.00 h  
Kursgebühr 395 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260431

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

**\*\***[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)





DATEN & PREISE

Somatic Experiencing\*

Beginn:

Sa., 16.5., 18.30 h –  
Fr., 22.5.26, 14.00 h  
Kursgebühr 6450 €, zahlbar in Raten pro Workshop zuzüglich Vollpension\*\*

Zum Erhalt des Zertifikats kommen noch Kosten für Selbsterfahrung in Einzelstunden sowie Supervision hinzu.

Ort und Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 87.26

● SOMATIC EXPERIENCING\*  
Doris Rothbauer  
im dritten Jahr (für Fortgeschrittene): N. N.

Kurssprache Deutsch, im dritten Jahr Englisch mit Übersetzung  
36 Tage, Mai 2026 bis Oktober 2028

Diese Weiterbildung ist zugänglich für Ärzte und Zahnärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Masseur, Ergotherapeuten und Logopäden (jeweils m/w/d) mit abgeschlossener Ausbildung und mindestens zwei Jahre Berufserfahrung.

Somatic Experiencing ist eine direkt am Körper ansetzende Methode der Behandlung von Angst und posttraumatischen Reaktionen. Posttraumatischer Stress stellt die unangemessene Verlängerung einer Reaktion dar, die ursprünglich einmal eine sinnvolle Antwort auf eine bedrohliche Situation gewesen ist. In diesem Sinne werden in Somatic Experiencing posttraumatische Symptome nicht als Pathologie angesehen, sondern primär als eine ursprünglich angemessene Antwort, die im Lauf der Zeit zu einer fixierten Form erstarrt ist.

Somatic Experiencing nutzt Symptome als wichtige Ressourcen in der Auflösung des Traumas für den Versuch, jene sinnvollen Antworten, die der Person im Zustand der Überwältigung nicht zur Verfügung standen, zu identifizieren und verfügbar zu machen. Durch das *Neuverhandeln* (*renegotiating*, von *to negotiate*: verhandeln, aushandeln) einer traumatischen Episode bietet Somatic Experiencing eine einzigartige, direkte und wirkungsvolle Strategie in der Transformation von Trauma und der Verbesserung der Integration. Beim Neuverhandeln erfahren die Klienten (m/w/d) Hilfe bei der Entwicklung jener Ressourcen, die zur Zeit des Traumas mangelhaft entwickelt waren oder ganz fehlten. Dadurch werden die biologischen Potentiale zur Abwehr, die einst überwältigt worden waren, erneut auf den Plan gerufen. Durch das Aufspüren und die Wiederbelebung dieser inneren Abwehrpotentiale wird aus dem traumatischen Erleben der Lähmung ein Gefühl von Zuversicht und Kompetenz freigesetzt. Auf diese Weise wird es Menschen, die ein Trauma überlebt haben, möglich, sich von posttraumatischen Fixierungen zu befreien, sich fortzuentwickeln und ihre gegenwärtigen Reserven an Kraft und Flexibilität zu erleben. Durch angemessene Nutzung der körpereigenen Ressourcen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts können wir durch unterschiedliche Schichten von Schmerz, Konflikt und Entwicklungsstillstand vordringen zu jenen verschütteten natürlichen Selbstheilungskräften, die die tief verankerten Nachwirkungen von Trauma zu heilen vermögen.

Die Weiterbildung ist in drei Stufen aufgebaut:

Im ersten Jahr, der Grundstufe, lernen die Teilnehmer (m/w/d) die Symptome von Trauma im Körper ihrer Patienten (m/w/d) zu identifizieren, diese Traumasymptome als natürliche, biologische Phänomene zu werten und mit einfachen Techniken ihren Klienten zu helfen, die in diesen Symptomen eingefangenen Kräfte zu nutzen, um den Heilungsprozess zu erleichtern.

Im zweiten Jahr, der mittleren Stufe, lernen die Teilnehmer zwölf unterschiedliche Typen von Trauma zu identifizieren, durch spezifische Interventionen zu lösen sowie mit multipler Traumatisierung zu arbeiten.

Im dritten Jahr – für Fortgeschrittene – lernen die Teilnehmer, mit den sekundären Syndromen wie Migräne, Magengeschwür, spastisches Kolon, Asthma und so weiter zu arbeiten, indem sie über die Krankheit, die Symptome und die Körperempfindungen zur traumatischen Situation vorstoßen. Sie lernen im direkten Kontakt mit den Händen zu arbeiten und im Sinne eines Case-Management andere Ressourcen, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten {Psychiatern, Internisten (jeweils m/w/d), Sozialeinrichtungen und so weiter} zu nutzen.

Die drei Stufen bauen aufeinander auf, können jedoch getrennt gebucht werden.

Zum Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

Bitte beachten Sie: Der Besuch eines Einführungskurses in die Traumatherapie *Somatic Experiencing* ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung.

● EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMATHERAPIE SOMATIC EXPERIENCING\*  
Doris Rothbauer

Dieser Kurs für Interessierte aus medizinischen und therapeutischen Berufen bietet eine theoretische und praktische Einführung in *Somatic Experiencing* (SE) nach Dr. Peter Levine, ein körperorientiertes Modell zur Traumabehandlung.

SE ist ein psychophysiologischer Ansatz zur Behandlung von Schock- und Entwicklungstrauma. Dabei wird durch

- behutsames Hinführen zur instinktiven Körperempfindung,
  - Aufbau von Ressourcen und
  - Arbeit in kleinen Schritten
- eine umfassende Katharsis und eine dadurch möglicherweise ausgelöste Retraumatisierung vermieden. Der Körper kann den traumatischen Stress graduell

abbauen und die im Nervensystem gebundene hohe Energie schrittweise entladen. Oft wird es dadurch möglich, die körperlichen und psychischen Traumafolgen aufzulösen. Eine ausführliche Beschreibung der Methode finden Sie auf der Webseite von Somatic Experiencing: [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)

Die Teilnehmer (m/w/d) lernen, mit dem ganzheitlichen inneren Empfinden zu arbeiten und entwickeln ein Verständnis für die Selbstregulierungsmechanismen unseres Nervensystems.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Voraussetzungen für die Teilnahme an den dreijährigen Weiterbildungen in Somatic Experiencing zu erfüllen. Die nächste Weiterbildung in ZIST beginnt im Mai 2026.

DATEN & PREISE

Einführung in die Traumatherapie Somatic Experiencing\*

Fr., 9.1., 18.30 h –  
So., 11.1.26, 14.00 h  
Kursgebühr 350 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260130

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)





DATEN & PREISE

● **ZUSATZQUALIFIKATION IN GRUPPENPSYCHOTHERAPIE TP**

Was bietet die Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie

**Was bietet die Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie**

Die ZIST Akademie bietet für approbierte Psychologische Psychotherapeuten (TP/PA) sowie für in Ausbildung befindliche Psychotherapeuten {(PiA) (jeweils m/w/d)} nach Zwischenprüfung die Möglichkeit, die von den Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) geforderten Qualifikationsnachweise für die Durchführung und Abrechnung von Gruppenpsychotherapie TP zu erlangen. Sie erhalten so die Option, nach Approbation und Zulassung als Psychologischer Psychotherapeut einen Antrag auf Erteilung der entsprechenden Abrechnungsgenehmigung bei ihrer jeweiligen KV zu stellen.

**Theoretische Ausbildung**

Der Lehrplan der *Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie* orientiert sich an von den Kassenärztlichen Vereinigungen festgeschriebenen Maßgaben. Da es keine bundeseinheitliche Regelung über Umfang und Inhalt der Zusatzqualifikation gibt, gestalten wir das Curriculum so, dass Sie nach Abschluss der Zusatzqualifikation in allen Bundesländern die Abrechnungserlaubnis erhalten können.

Die theoretische Ausbildung umfasst 200 Unterrichtseinheiten (UE). Dabei können nach Entscheidung von ZIST bis zu 150 UE aus dem Curriculum der Akademie angerechnet werden. Die weiteren 50 UE können derzeit durch einen weiteren mehrtägigen Workshop im Rahmen des offenen Programms von ZIST (siehe Curriculum) abgeleistet werden.

Einzelne, aus wichtigem Grund versäumte Workshops der theoretischen Ausbildung können in entsprechenden Workshops des offenen Programms oder der ZIST Akademie, nach vorheriger Abstimmung mit der ZIST Akademie, nachgeholt und angerechnet werden.

Einzelne Workshops können vonseiten der ZIST Akademie online abgehalten werden.

**Praktische Ausbildung unter Supervision**

Insgesamt müssen mindestens 60 Doppelstunden kontinuierlicher Gruppenbehandlung, auch in mehreren Gruppen, unter Supervision mit mindestens 40 Stunden in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie über unsere Institutsambulanz abgerechnet werden.

Die Verantwortung für die Patientenbehandlungen liegt kraft Gesetzes in der probatorischen Phase

bei den Lehrpraxisinhabern (m/w/d), danach bei den mitwirkenden Supervisoren (m/w/d). Jede dritte Behandlungsstunde muss supervidiert sein. Alle Supervisionsstunden finden in Einzelsupervision statt.

**Curriculum und Dozenten (m/w/d)**

Pflichtteil der theoretischen Ausbildung  
*Gruppenpsychotherapie*, Reinhard Hauser  
*Gruppenpsychotherapie – Leitung ambulanter Gruppen*, Reinhard Hauser

**Grupperselbsterfahrung**

Teile aus bisher absolvierten Ausbildungen sind nach Prüfung durch die ZIST Akademie anrechnungsfähig. Fehlende Selbsterfahrungsstunden können nach Vereinbarung absolviert werden, zum Beispiel *Szenische Psychotherapie, Reparenting (Pesso)*, Richard Hoffmann  
*Energiekonzepte der psychodynamischen Körperpsychotherapie*, Angela Klopstech  
oder andere Fortbildungsgruppen mit Selbsterfahrung des offenen Programms von ZIST, für die Fortbildungspunkte erteilt werden.

**Kosten**

Externe Psychologische Psychotherapeuten zahlen pro Workshop (vier- beziehungsweise fünftägig) zwischen 960 EUR und 1200 EUR. Alle Teilnehmer (m/w/d) zahlen die Supervisionen bei ihren Supervisoren nach Vereinbarung. Unterkunft und Verpflegung während der Dauer der Workshops siehe: <https://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung>

**Start der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie**

Informationen über mögliche Termine erhalten Sie bei Silke Bergler.  
Der nächstmögliche Termin ist im März 2026.

**Anmeldeverfahren**

An der *Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie* Interessierte füllen bitte das Anmeldeformular (<https://www.zist.de/zist-anmeldeformular-zusatzqualifikation-gruppenpsychotherapie>) aus und reichen dieses mit einem kurzen Bewerbungsschreiben an die ZIST Akademie bei Silke Bergler ([silke.bergler@zist-akademie.de](mailto:silke.bergler@zist-akademie.de)) ein.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Silke Bergler.

● **GRUPPENPSYCHOTHERAPIE – LEITUNG AMBULANTER GRUPPEN\***

- *Postgraduale Fortbildung für approbierte Psychotherapeuten, Psychiater und für PiA nach der Zwischenprüfung sowie Heilpraktiker (jeweils m/w/d) begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie sowie andere in der Heilkunde tätige Personen, die sich für eine integrierende psychotherapeutische Praxis interessieren*
- *Modul zur Erlangung der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie*

Reinhard Hauser

In diesem Workshop werden wir die Haltungen und Werkzeuge vertiefen, die Teilnehmern (m/w/d) und der Gruppe Erfahrungen von Kohäsion ermöglichen, die *Lösungserfahrungen* von interpersonellen und inneren Spannungen bieten. Fragen umfassen Unterschiede in der Begleitung einer Gruppe in verschiedenen Phasen, mit unterschiedlichen Störungsbildern, während persönlichen und gruppalen Krisen, bei Abschieden und Neuzugängen.

Der Hintergrund zur Arbeit mit der Gruppe bilden gruppenpsychotherapeutische Ansätze wie die erfahrungsorientierte prozess-geleitete Gruppenpsychotherapie, die analytisch-psychodynamische und die interaktionelle Gruppenpsychotherapie, welche im Rahmen der Ausbildung an der *ZIST Akademie für Psychotherapie* im Modul *Gruppenpsychotherapien* eingeführt wurden.

Ein Fokus des Workshops ist die *innere Arbeit* des Therapeuten (m/w/d), welche ihre Haltung und damit ihr Handeln begründen. Wir üben Offenheit und Wertschätzung aller Stimmen und Gefühle im Raum, besonders marginalisierten und polarisierenden Anteilen. Durch Benennen und Rahmen von Prozessen entsteht ein sicherer Raum, in dem therapeutische Prozesse und Erfahrungen der Teilnehmer entfaltet werden, im Einzelsetting, in Beziehung und in der Gruppe.

Der Workshop verbindet analytisches Denken unter Einbeziehung früher Erfahrungen und deren Spiegelungen in Übertragung und Gegenübertragung sowie interpersonelle erfahrungsorientierte Arbeit im Hier und Jetzt.

Anhand kurzer Falldarstellungen der Teilnehmer suchen wir Zugänge, auch sogenannt schwierige Prozesse potentialorientiert zu entfalten. Wie unterstützen wir strukturschwächere Teilnehmer? Wie nutzen wir Träume sinnvoll, wie Körpererfahrungen und Symptome? Wie arbeiten wir mit Widerstand und Wahrnehmungsgrenzen, mit Feedback sowie der Dynamik von Rang und Privilegien und ihren interpersonellen Wirkungen im Feld?

Fragen der Teilnehmenden haben vorrangig Platz:

- Zusammenstellen von ambulanten Gruppen, homogen/störungsspezifisch versus heterogen/gemischt. Strukturniveau und ambulante Gruppen, Grenzen und Möglichkeiten. Erfahrungen und Austausch.
- Fragen aus der Praxis der ambulanten Gruppenpsychotherapie. Umgang mit Krisen in der Gruppe, repetitiven Störungen. Umgang mit Mikrokonflikten, Kritik und (Selbst)-Entwertung).

Der Workshop bietet theoretische Inputs, Reflexionsrunden sowie eine Praxis mit Einzel-, Beziehungs- und Gruppenarbeiten sowie Übungen zu ausgewählten Themen.

An der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie Interessierte füllen bitte das Anmeldeformular (<https://www.zist.de/zist-anmeldeformular-zusatzqualifikation-gruppenpsychotherapie>) aus und reichen dieses mit einem kurzen Bewerbungsschreiben an die ZIST Akademie bei Silke Bergler ([silke.bergler@zist-akademie.de](mailto:silke.bergler@zist-akademie.de)) ein.

Der Workshop ist auch einzeln für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d) zur Fortbildung buchbar.

DATEN & PREISE

**Gruppenpsychotherapie – Leitung ambulanter Gruppen\***

So., 8.3., 18.30 h –  
Fr., 13.3.26, 14.00 h  
Kursgebühr 1200 €  
zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung:  
ZIST Penzberg Nr. 260377

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](https://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)



DATEN & PREISE

Szenische Psychotherapie, Reparenting (Pesso)\*

Informationen über mögliche Termine erhalten Sie bei Silke Bergler. Kursgebühr 1200 € zuzüglich Vollpension\*\*

Energiekonzepte der psychodynamischen Körperpsychotherapie\*

Informationen über mögliche Termine erhalten Sie bei Silke Bergler. Kursgebühr 1200 € zuzüglich Vollpension\*\*

● SZENISCHE PSYCHOTHERAPIE, REARENTING (PESSO)\*

Modul zur Erlangung der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie  
Richard Hoffmann

Ziel des Workshops  
Körperpsychotherapeutisches Arbeiten zur Bildung und Stärkung des Körper-Selbst-Gefühls; wie kann ich szenische Elemente im Sinne eines *reparentings* nutzen?

- Inhalte sind
- Umgang mit Atmung, Bewegung, Aggression in Bezug auf das augenblickliche Erleben mit dem Ziel, Körper-Selbst-Gefühl zu bilden und zu weiten.
  - Biografische Be- und Durcharbeitung von Bindungsthemen mittels szenischen körperorientierten Arbeitens im Sinne eines *reparentings* nach Pesso.
  - Gruppentherapeutische und einzeltherapeutische Varianten. Welche *Teilbereiche* dieser Arbeit können die PiAs {Psychotherapeuten in Ausbildung (m/w/d)} in ihrer klinischen Praxis umsetzen und für die eigene therapeutische Arbeit nutzen?
  - Kennenlernen und Anwenden der Tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie und Pesso Therapie (PBSP).

An der *Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie* Interessierte füllen bitte das Anmeldeformular (<https://www.zist.de/zist-anmeldeformular-zusatzqualifikation-gruppenpsychotherapie>) aus und reichen dieses mit einem kurzen Bewerbungsschreiben an die ZIST Akademie bei Silke Bergler ([silke.bergler@zist-akademie.de](mailto:silke.bergler@zist-akademie.de)) ein.

Der Workshop ist auch einzeln für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d) zur Fortbildung buchbar.

● ENERGIEKONZEPTE DER PSYCHODYNAMISCHEN KÖRPERPSYCHOTHERAPIE\*

Modul zur Erlangung der Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie  
Angela Klopstech

Ziel des Workshops ist das Erlernen der Grundlagen der Körperpsychotherapie zur Anwendung in der Praxis.

- Inhalte sind
- Grounding/Erdung: Ein Grundkonzept jeder Körperpsychotherapie.
  - Energie, ein wirksames aber nicht eindeutig definiertes Konzept.
  - Das Konzept von energetischer Ladung/Charge.
  - Bewegung und Bewegungsmuster – Wie gehe ich ins/durchs/im Leben?
  - Ein Überblick über Entwicklungstheorien.
  - Die Rolle des Atmens.
  - Der Körper in Beziehung zu sich selbst und in Beziehung zu anderen, ein unterbewerteter Aspekt der therapeutischen Dyade.
  - Sprache und Körpersprache: zu zweit ein machtvolles Gespann.
  - Körperlesen, *klassisch* und im interaktionellen Kontext.
  - Unsere Umgangssprache ... siedelt Gefühle im Körper an: Wörter mit Bedeutungsfeld und Körperecho, Körpermetapher.
  - Das Konzept der Selbstregulierung in der Körperpsychotherapie.
  - Einbettung der Körperpsychotherapie in den Kontext der allgemeinen Psychotherapie: historisch wie auch insbesondere in der gegenwärtigen Psychotherapielandschaft.

Theoretische Grundlagen werden in einen praktischen Kontext übertragen. Übung therapeutischer Interventionen in Kleingruppen oder Paararbeit. Demonstration einzelner Beispiele im Plenum.

An der *Zusatzqualifikation in Gruppenpsychotherapie* Interessierte füllen bitte das Anmeldeformular (<https://www.zist.de/zist-anmeldeformular-zusatzqualifikation-gruppenpsychotherapie>) aus und reichen dieses mit einem kurzen Bewerbungsschreiben an die ZIST Akademie bei Silke Bergler ([silke.bergler@zist-akademie.de](mailto:silke.bergler@zist-akademie.de)) ein.

Der Workshop ist auch einzeln für Psychologische Psychotherapeuten (m/w/d) zur Fortbildung buchbar.







Ich bin nicht auf dieser Welt,  
um die Erwartungen  
aller anderen zu erfüllen,  
noch ist die Welt dazu da,  
um meine zu erfüllen.

(Nach) Fritz Pearls



DATEN & PREISE

Einführung in die Traumatherapie Somatic Experiencing\*

Fr., 9.1., 18.30 h – So., 11.1.26, 14.00 h  
Kursgebühr 350 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260130

Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Bewegung

Fr., 30.1., 18.30 h – So., 1.2.26, 14.00 h  
Kursgebühr 260 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260131

Informationstag zur Approbationsausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d)

Sa., 14.3.26, 9.30 h – circa 17.00 h  
Nr. 260300  
Mittagessen, Obstkorb und Pausengetränke 20 €  
Preisänderung vorbehalten  
Ort: ZIST Penzberg

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite an:  
<https://www.zist.de/de/akademie/ueber-die-akademie/infotag>

Einführung in Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)\*

Fr., 3.4., 18.30 h – So., 5.4.26, 14.00 h  
Kursgebühr 395 € zuzüglich Vollpension\*\*  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260431

EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMATHERAPIE SOMATIC EXPERIENCING\*  
Doris Rothbauer

Beschreibung siehe Seite 51.

neu EINFÜHRUNG IN SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT UND BERÜHRUNG, DIE BEWEGT  
Klaus Metzner

Shiatsu tut gut – es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Shiatsu beruhigt, belebt oder schenkt tiefe Entspannung. Mit sanfter Berührung regt Shiatsu die Selbstheilungskräfte an, das Herz wird leicht, der Kopf freier. Shiatsu öffnet Wege zu den inneren Ressourcen und bietet eine wunderbare Möglichkeit, in der Geborgenheit und Ruhe einer Behandlung ganz bei sich selbst anzukommen. Bemerkenswert ist, dass diese Aussagen nicht nur von den Menschen stammen, die Shiatsu bekommen – Shiatsu zu geben hat die gleiche wohltuende, entspannende und zentrierende Wirkung. Das ist das Besondere an unserer Berührungskunst: Sie entspannt die Behandler genauso wie die Empfänger (jeweils m/w/d).

Shiatsu hat seine Wurzeln in Japan. Shi bedeutet Finger, Atsu Druck. Gleichwohl drücken wir nicht. Den Begriff Druck werden wir neu definieren. Und wir üben uns im Hara-Bewusstsein – ganz im Sinne von Karlfried Graf Dürckheims Buch Hara.

Shiatsu ist keine Massage. Wir kneten und massieren nicht, wir benutzen auch kein Öl oder andere Hilfsmittel, und wir behandeln am bekleideten Körper. Alles, was für eine Shiatsu-Behandlung gebraucht wird, ist ausreichend Platz am Boden mit der passenden Unterlage, zum Beispiel einem Futon oder entsprechend geeigneten Matten. Anstatt Kraft aufzuwenden, die die Therapeuten (m/w/d) langfristig erschöpfen und auslaugen, berühren wir anstrengungslos mit sanftem und gleichmäßigem Druck und arbeiten entlang von Energiebahnen, den Meridianen, um den Ki-Fluss anzuregen und auszubalancieren.

Das gibt's an diesem Wochenende zu lernen:

- Was ist Ki und wie nutzen wir unser Ki – bitte nicht verwechseln mit KI
- Was bedeutet Finger-Druck im Shiatsu
- Was sind Meridiane und wie nutzen wir sie im Shiatsu
- Einfache und angenehme Behandlungstechniken
- Die Philosophie von Yin und Yang

INFORMATIONSTAG ZUR APPROBATIONSAUSBILDUNG ZUM PSYCHOLOGISCHEN PSYCHOTHERAPEUTEN (M/W/D)  
Dr. Sandra Hagen

Beschreibung siehe Seite 67.

EINFÜHRUNG IN DAS NEUROAFFEKTIVE BEZIEHUNGSMODELL (NARM)\*  
Michael Mokrus

Beschreibung siehe Seite 49.

TAKETINA – SCHNUPPERTAG  
Sabine Bundschu und Martin Höhn (Surdo)

Hier haben Sie die Gelegenheit, die von Reinhard Flatischler entwickelte Rhythmische Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa, die Gerald Hüther als die "Kunst, sich im Loslassen zu finden" bezeichnete, und Sabine Bundschu bei der Arbeit kennenzulernen.

EINFÜHRUNG IN DIE YOGA-BASIERTE-TRAUMATHERAPIE\*  
Dietmar Mitzinger

Laut der Metastudie der Universität Jena ist Yoga bei fast allen psychischen Störungen wirksam. Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen haben zuweilen das Problem, dass durch das Üben von Yoga traumatische Prozesse in ihrem Körper getriggert werden. Aus diesem Grund wurde vor einigen Jahren das traumsensible Yoga entwickelt. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist eine Weiterentwicklung des traumasensiblen Yogas zum traumatherapeutischen Yoga. Sie befähigt Yoga- und Psychotherapeuten (m/w/d) zur Therapie von psychischen Störungen im Rahmen von Yoga. Die Yoga-Basierte-Traumatherapie ist ein Zusatzverfahren für bereits bestehende therapeutische Verfahren und stellt keine eigenständige Therapieausbildung dar. YBT besteht aus Pranayama, Asana, Pratyahara und Kriya-Yoga.

Pranayama bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist, zum Beispiel durch Atemübungen. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis und kann so traumatische Folgesymptome, wie zum Beispiel Erstarrung, lösen. Die Pranayamas werden in der Yoga-Basierten-Traumatherapie so durchgeführt, dass eine Steigerung der affektiven und emotionalen Belastbarkeit erreicht wird. Hier werden das Herz, der Hirnstamm und das zentrale Exekutivnetzwerk schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt. Erst wenn sich der Körper sicher fühlt, kann Heilung geschehen. Daher ist die Herstellung des Zustands von Sicherheit die Grundlage dieser Methodik.

Asanas ist die Bezeichnung für die unterschiedlichen Körperpositionen im Yoga. Die Asanas werden in der Weiterbildung so durchgeführt, dass affektive Vorgänge in Gang gesetzt werden, die eine psychische Bedeutung haben. Ziel ist es, fasziale Strukturen, die seit der Kindheit zusammengezogen sind, behutsam wieder zu lösen. Dabei wird im YBT eine Asana Praxis durchgeführt, die der motorischen Entwicklung des Kindes folgt, und auf diese Weise werden Blockaden in ihrer Reihenfolge der Entstehung entdeckt und bearbeitet.

Pratyahara ist eine Form der Wahrnehmung von Körperempfindungen. Diese Empfindungen steigen aus den Faszien langsam in das Bewusstsein auf. Die Signale werden von den Faszien hergestellt. In der Forschung über Faszien hat man entdeckt, dass die Faszien ein sogenanntes Archaisch-VegetatIVES-System besitzen, das in der Lage ist, eigene Signale zu erzeugen, und dadurch mit dem autonomen- und dem zentralen Nervensystem ständig im Austausch ist. Pratyahara ist die Kunst der Entladung dieser Signale, damit diese Signale uns nicht überfluten, sondern Schritt für Schritt in das Bewusstsein integriert werden können.

Kriya-Yoga ist eine Vorstufe zum Yoga. Es bereitet Pranayama, Asana und Pratyahara vor. Der Hauptansatzpunkt ist die Beruhigung der Amygdala, sie ist eine der Strukturen im Gehirn, die mit verantwortlich ist für Stress und Triggern. Das Kriya-Yoga bedient sich dabei vier Ebenen des Bewusstseins. Das Körperbewusstsein, das Atembewusstsein, das mentale Bewusstsein und die Unterscheidungsfähigkeit. Die Übungen haben den Anspruch, alle vier Ebenen gleichzeitig zu benutzen, um so eine intensive Beruhigung der Amygdala erzeugen zu können. Danach ist der Weg frei für Asanas, Pranayama und Pratyahara.

In diesem Einführungsworkshop wird der Schwerpunkt auf der Theorie und Praxis von Pranayama liegen und so in die Struktur und Arbeitsweise der Weiterbildung eingeführt.

Für alle, die an der Weiterbildung Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Beginn im Januar 2027, teilnehmen möchten, ist der Besuch des Einführungsworkshops dringend zu empfehlen.

VORTRAG: EINFÜHRUNGSABEND IN DIE MODERNE BEWUSSTSEINSZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN\*  
Dr. Christian Gottwald

Diese Art der Begleitung von Veränderungsprozessen in der Therapie und Individuationsarbeit berücksichtigt Ergebnisse der Hirnforschung, der Säuglingsforschung und der Psychotherapieforschung. Sie erinnert damit an unsere antike Heilkultur in den Kultstätten des Asklepios. Ein wesentliches Element besteht in der Integration einer achtsamen Übungspraxis, wie sie im Osten seit 2500 Jahren ausgeübt wird. Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht eine möglichst passgenaue Antwort auf die Anliegen von Klienten und Patienten (jeweils m/w/d).

DATEN & PREISE

TaKeTiNa – Schnuppertag  
jeweils 10.00 h – 17.00 h  
So., 19.4.2026 Nr. 260440  
So., 27.9.2026 Nr. 260940  
Kursgebühr jeweils 115 €  
Ort: Shanti – Raum an der Treppe, Plinganserstr. 23, 81369 München  
Anmeldung: ZIST Penzberg

Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie\*  
Fr., 5.6., 18.30 h – Mo., 8.6.26, 14.00 h  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 260633

Do., 22.10., 18.30 h – So., 25.10.26, 14.00 h  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 261031

Kursgebühr je Workshop 470 € zuzüglich Vollpension\*\*

Einführungsabend in die moderne bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie mit praktischen Übungen\*  
Do., 22.1.2026, 19.30 h  
Gebühr 20 €  
Ort: EIDOS-Haus, Wehnerstr. 23, 81243 München  
Vor Anmeldung telefonisch unter 089-89689424 oder an: office@gottwald-eidos.de

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

\*\*[www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung](https://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung)





Wenn man erfährt, dass ein Mensch,  
den man für wirklich groß hält,  
seine Größe trotz all seiner Schwächen  
erreicht hat, sollte einen das nicht eher  
rühren als enttäuschen?

Lou Andreas-Salomé,  
Psychoanalytikerin, Weggefährtin von Nietzsche, Rilke, Freud



Ausbildung  
zum Psychologischen  
Psychotherapeuten  
(m/w/d) mit Beginn

ab Februar 2026  
AA 26.01

ab Juni 2026  
AA 26.02

● **AUSBILDUNG  
ZUM PSYCHOLOGISCHEN  
PSYCHOTHERAPEUTEN (M/W/D)**

*nach dem Psychotherapeutengesetz mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (nach der sogenannten alten Ausbildungsordnung)*

- Integrative Approbationsausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie auf Grundlage der aus der Psychoanalyse hervorgegangenen psychodynamischen Traditionen – getragen von einem intersubjektiven Verständnis der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Dialogs
- Theorie und Praxis in starker Orientierung an der potentialorientierten Haltung der Humanistischen Psychologie vermittelt durch eine Vielfalt psychodynamischer Methoden
- Theoretische Konzepte kombiniert mit ausführlicher Selbsterfahrung und Gruppenselbsterfahrung sowie praktisches Arbeiten als therapeutische Person.
- Gemäß individueller Fokussierung können nach der Zwischenprüfung unterschiedliche Zusatzqualifikationen (aktuell ZQ in Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie, Gruppenpsychotherapie sowie EMDR) ergänzend begonnen werden. Durch Anrechnung von Teilen der Theorie sowie der praktischen Tätigkeit können hierdurch bedeutende Synergieeffekte genutzt werden.
- Blockunterricht im bayerischen Voralpenland, praktische Arbeit in Wohnortnähe

**ZIST AKADEMIE**

ZIST gründete die *ZIST Akademie für Psychotherapie* (ZIST Akademie) mit dem Ziel, das Verständnis der Humanistischen Psychologie und die jahrzehntelange Erfahrung von ZIST in der Weiterbildung in Potentialorientierter Psychotherapie in einem staatlich anerkannten, tiefenpsychologischen Ausbildungsinstitut zu verankern. Seit 2011 veranstaltet nun die ZIST Akademie Ausbildungen für Psychologen (m/w/d) zur Erlangung der Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (m/w/d).

Die ZIST Akademie integriert in der Potentialorientierten Psychotherapie als einer Variante der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie

- die Haltung der Humanistischen Psychologie mit ihren Konzepten vom menschlichen Potential und der Selbstaktualisierung, die sich in nicht-egozentrischen Motiven ausdrückt;

- in der Theorievermittlung
  - die Kenntnis der Theorie des Unbewussten und der verschiedenen psychoanalytischen Ansätze und darin zentral die Kenntnis von der Übertragung früher Beziehungserfahrung auf die Beziehungen der Gegenwart, vom Widerstand gegen Veränderung durch Abwehr und von der Wiederholung der vergangenen leidvollen Erfahrung infolge dieser Abwehr sowie die Kenntnis der Ich-Psychologie;
  - die Beobachtung Wilhelm Reichs, dass Widerstand gegen Veränderung sich in der körperlichen, psychischen und charakterlichen Struktur der Persönlichkeit äußert;
  - das Wissen der Verhaltensforschung, dass unspezifische Reize reflexartig in frühen Lernerfahrungen gebahnte, der gegenwärtigen Situation unangemessene Reaktionen auslösen, als Wegweiser zu blockierter Potentialentfaltung wahrgenommen und durch Konfrontation mit neuer Lernerfahrung mobilisiert werden und durch deren Wiederholung zu bewusstem Verhalten reifen können;
  - die Einsicht aus der mehrgenerationalen Ebene, dass Leugnung und Verdrängung von Gegebenheiten in der Familiengeschichte ebenso wie in der persönlichen Entwicklung Lebenskraft bindet und dass die Anerkennung des Erlebten heilt,
- und
- in der therapeutischen Praxis eine Vielfalt an therapeutischen Methoden wie Körperpsychotherapie, Gestalttherapie, Ericksonscher Hypnotherapie, Systemstellen, kreativen Methoden und anderen.

Die Psychotherapeuten (m/w/d) in Ausbildung (PiA) an der ZIST Akademie der bisherigen Jahrgänge schätzen das integrative Lernen und die Möglichkeit, das Gelernte auch im alltäglichen Umgang miteinander in einer vertrauensvollen Gemeinschaft an einem ganzheitliches Lernen unterstützenden Ort – dem ZIST Seminarhaus – übend zu erfahren.

**ZIEL DER AUSBILDUNG**

Ziel der Ausbildung an der ZIST Akademie ist die optimale Entfaltung des therapeutischen Potentials der PiA (m/w/d) durch herausragende Lehrer (m/w/d), teilweise von internationalem Rang, in einem vielfältigen und anspruchsvollen Curriculum.

Die PiA sollen am Ende der Ausbildung

- ein breites Wissensspektrum dank der Vermittlung des theoretischen Hintergrundes einer Bandbreite moderner integrativer Verfahren psychodynamisch humanistischer Psychotherapie haben.
- Reifung als einen Prozess verstehen, in dem sie

durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit in der Selbsterfahrung um die Möglichkeiten der Überwindung von Krisen durch Potentialentfaltung wissen, und auf dem Hintergrund dieses Wissens Hilfesuchende *einladen, inspirieren* und *ermutigen* können, ihr Heilungspotential durch Selbsterkundung zu unterstützen.

- anwendungsorientierte therapeutische Kompetenz dank der praktischen Tätigkeit in der Klinik, der Umsetzung der im theoretischen Unterricht vermittelten Vorgehensweisen in praktischen Übungen in Patient-Therapeut-Supervisor-Triaden sowie der in der Patientenbehandlung unter Supervision erworbenen Praxiserfahrung besitzen und als reife Therapeutenpersönlichkeiten persönlich, kompetent und flexibel Störungen mit Krankheitswert behandeln können.

**PRAKTISCHE TÄTIGKEIT**

Wir empfehlen unseren Interessenten (m/w/d), direkt nach dem Studium mit der praktischen Tätigkeit in Kliniken zu beginnen und in den ersten Workshops der theoretischen Ausbildung psychiatrisches und psychodynamisches Wissen sowie eine Grundkompetenz im Umgang mit Patienten (m/w/d), in der Gesprächsführung und der Selbstfürsorge zu erwerben.

Meist zu Beginn der Ausbildung absolvieren die Teilnehmer (m/w/d) 1800 Stunden praktische Tätigkeit, davon 1200 Stunden an psychiatrischen klinischen Einrichtungen und 600 Stunden an psychosomatischen Einrichtungen, Reha-Kliniken oder Praxen. Die ZIST Akademie stellt auf Wunsch eine Liste der kooperierenden Kliniken zur Verfügung. Für den Fall, dass die Psychologen in Ausbildung {PiA (m/w/d)} selbst eine Klinik finden, an der sie ihre praktische Tätigkeit absolvieren wollen und die bereit ist, mit ihnen einen Ausbildungsvertrag abzuschließen, lässt die ZIST Akademie beim Landesprüfungsamt für Humanmedizin der Regierung von Oberbayern prüfen, ob es die Klinik anerkennt, und schließt mit dieser einen Kooperationsvertrag ab.

**SELBSTERFAHRUNG**

Die alte Ausbildungs- und Prüfungsverordnung schreibt während der Ausbildung mindestens 120 Stunden Selbsterfahrung vor. In der ZIST Akademie werden davon meist (wir behalten uns Auflagen nach dem Bewerbungsgespräch vor) mindestens 40 Stunden Einzelselbsterfahrung bei kooperierenden Lehrtherapeuten (m/w/d) absolviert. Die geforderte Einzelselbsterfahrung muss bis zur Zwischenprüfung absolviert sein, damit die PiA gelernt haben, ihre eigenen, in ihrer Persönlichkeit wurzelnden Reaktionen während der Patientenbehandlung – die

sogenannte Gegenübertragung – wahrzunehmen, bevor sie anfangen, mit Patienten zu arbeiten. Für die meisten PiA ist es dringend ratsam, in Belastungsphasen während der Ausbildung mehr als die vom Gesetzgeber geforderten Stunden Einzelselbsterfahrung in Anspruch zu nehmen.

Die verbleibenden 80 Stunden Gruppenselbsterfahrung werden als solche im Curriculum ausgewiesen und während einzelner dafür vorgesehener Workshops vermittelt und bescheinigt. Der überwiegende Teil auch der anderen Workshops der theoretischen Ausbildung schließt Übungen mit Selbsterfahrungscharakter ein. Diese zusätzliche Gruppenselbsterfahrung während der Theorievermittlung wird als freie Spitze verbucht.

**THEORETISCHE AUSBILDUNG**

Theoretischer Schwerpunkt der Ausbildung an der ZIST Akademie ist die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Die theoretische Ausbildung wird in 25 meist fünf-tägigen (zwischen 5, 6 und 8 Tagen) stationären Workshops im Seminarzentrum ZIST Penzberg vermittelt. Die Workshops beginnen wenn machbar am Sonntagabend und enden Freitagmittag, damit die Teilnehmer ausgeruht vom Wochenende zur Ausbildung kommen und am Wochenende nach dem Workshop Zeit zur Integration des Gelernten haben.

Die in 2026 startenden Ausbildungsgruppen werden zudem mit einem monatlich online stattfindenden Mentoring von je 4 UE von einem festen Dozenten (m/w/d) über die gesamte Dauer der Ausbildung begleitet.

Die theoretische Ausbildung beinhaltet

- *theoretische Grundlagen* der Psychotherapie,
- *vertiefte theoretische Ausbildung* im Schwerpunktgebiet *tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie* und die sogenannte
- *freie Spitze*.

Die theoretische Ausbildung ist in den Bereichen *theoretische Grundlagen* sowie *vertiefte theoretische Ausbildung* inhaltlich festgelegt. Die darüber hinausgehende sogenannte *freie Spitze* kann inhaltlich von den Instituten selbst bestimmt werden.

Die freie Spitze enthält an der ZIST Akademie

- Workshops zur Ergänzung des theoretischen Hintergrundes und zur Vermittlung neuer Therapieverfahren;
- zusätzliche Gruppenselbsterfahrung;
- die Rhythmische Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa nach Reinhard Flatischler, die – wie die *Konzentrierte Bewegungstherapie* – die



Ein Muster-Curriculum zur Ausbildung sowie die Dozenten (m/w/d) finden Sie auf der Webseite der ZIST Akademie: [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de)

Eine Liste der aktuell mit der ZIST Akademie kooperierenden Dozenten (m/w/d) finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten](http://www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten)

- Möglichkeit bietet, die theoretischen Inhalte in Selbsterfahrung zu reflektieren;
- Meditationsübungen, die erfahrungsbasiertes Lernen sowie psychosomatische Heilungsprozesse unterstützen und beschleunigen sowie der zur Übung durch die Psychotherapeuten in Ausbildung kollegial geleiteten und supervidierten Therapiesitzungen;
  - das Studium psychodynamischer und soziologischer Prozesse sowie existenzieller Konflikte in Spielfilmen,
  - den Austausch und die kollegiale Supervision in den Intervallen zwischen den Workshops sowie
  - Zeit für die Examensvorbereitung.

Alle Seminare im Rahmen der *Grundlagen der Psychotherapie* sowie *vertiefte theoretische Ausbildung* im Schwerpunktgebiet *tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*, die Übungen in Kleingruppen beinhalten, sind in der Regel auf achtzehn Teilnehmer beschränkt, neben den maximal sechzehn Gruppenmitgliedern des eigenen Ausbildungsjahrgangs können wenige Nachholer oder Gasthörer (jeweils m/w/d) hinzukommen. Für Seminare mit vorwiegend Vorlesungscharakter können zwei Gruppen von je sechzehn Teilnehmern zu einer Gruppe von maximal zweiunddreißig zusammen unterrichtet werden. Versäumte Workshops können an äquivalenten Workshops anderer Jahrgänge oder in dafür ausgewiesenen Workshops des offenen Programmes nachgeholt werden.

**PRAKTISCHE AUSBILDUNG**  
Die PiA führen ihre Patientenbehandlungen entweder in der Institutsambulanz der ZIST Akademie oder in einer der im gesamten Bundesgebiet mit der ZIST Akademie kooperierenden Lehrpraxen durch. Das Psychotherapeutengesetz schreibt Patientenbehandlungen von mindestens 600 Behandlungsstunden vor, die im Verhältnis 4:1 in mindestens 150 Stunden supervidiert werden müssen.

**DER LEHRKÖRPER**  
Für die theoretische Ausbildung kooperiert die ZIST Akademie mit herausragenden Dozenten (m/w/d) mit langjähriger Erfahrung in Praxis, Forschung und Lehre. Eine Liste der aktuell mit der ZIST Akademie kooperierenden Dozenten finden Sie im Internet unter: [www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten](http://www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten)

Für die praktische Tätigkeit führt die ZIST Akademie Listen von bundesweit kooperierenden psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken und Praxen, an denen die PiA ihre praktische Tätigkeit absolvieren können sowie Listen von Lehrpraxen, in denen die PiA die Patientenbehandlungen im Rahmen der praktischen Tätigkeit durchführen und von Lehrtherapeuten, bei denen die PiA zum einen die geforderte Einzelselbsterfahrung und zum anderen die Supervision der Patientenbehandlungen absolvieren können.

**ALLEINSTELLUNGSMERKMALE DER AUSBILDUNG**  
Folgende Schwerpunkte sind kennzeichnend für die Ausbildung an der *ZIST Akademie für Psychotherapie*:

**Breiter theoretischer Hintergrund**  
Die Ausbildung der ZIST Akademie vermittelt die grundlegenden und vertiefenden Konzepte der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie auf dem neuesten Stand einschließlich der zentralen Elemente verwandter oder daraus abgeleiteter Verfahren wie der Gestalttherapie und der in der Tradition des Freud-Schülers Wilhelm Reich stehenden tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie. Die Ausbildung integriert darüber hinaus in Theorie und Selbsterfahrung Konzepte der Verhaltens- und der Hirnforschung, der transgenerational-systemischen Psychologie und spirituelle Aspekte menschlicher Entwicklung.

**Theorievermittlung integriert mit Selbsterfahrung**  
Lernen geschieht, das bestätigt die Hirnforschung, vornehmlich im Zusammenhang mit emotional relevanter Erfahrung. Ebenso ist eine gründliche theoretische Vorbildung für den Beruf als Psychotherapeut (m/w/d) zwar wichtig, entscheidend ist jedoch die persönliche emotionale Erfahrung und deren kognitive Integration in der Selbsterkundung. Deswegen wird an der ZIST Akademie die Gruppenselbsterfahrung in die theoretische Ausbildung integriert und in der freien Spitze mehr Selbsterfahrung als offiziell gefordert vermittelt.

**Die Lerngemeinschaft**  
Die Psychotherapeuten in Ausbildung (PiA) (m/w/d)) an der ZIST Akademie kommen aus dem gesamten Bundesgebiet. Sie leben während der Workshops der theoretischen Ausbildung zusammen im Seminarzentrum ZIST Penzberg (Bedingung auch für Teilnehmer aus der näheren Umgebung). Sie entwickeln dabei kollegiale Beziehungen und streiten, trauern und feiern miteinander. Sie lernen in Klient-Therapeut-Supervisor-Triaden miteinander, aneinander und voneinander und stellen einander durch Referate in Abendseminaren über die Pflichtfächer hinausgehende theoretische Modelle und praktische Therapieverfahren vor. Sie lernen auch außerhalb der Unterrichtszeit miteinander, indem sie sich in den Intervallen zwischen den Workshops in Privatwohnungen beziehungsweise in Skype- oder Telefonkonferenzen zum Erfahrungsaustausch und zum Üben treffen.

**ANMELDUNG**  
Bitte melden Sie Ihr Interesse an der Ausbildung über unsere Webseite (<https://www.zist.de/de/akademie/bewerbung-und-termine>) an. Sie erhalten dann Informationen zum Antragsverfahren mit Fragen zu Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung, Ihrer Motivation, Ihren Zielvorstellungen und weiteren Gegebenheiten. Bitte verwenden Sie bei Ihrer Korrespondenz die Nummer der entsprechenden Ausbildung.

*Wir leiden heute nicht an dem, was einmal zu viel war oder gefehlt hat, sondern daran, dass wir an den reaktiven Mustern in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln festhalten, mit denen wir in der Vergangenheit über die Runden gekommen sind.*

Wolf Bütig





TEXT: WOLF BÜNTIG

**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf den einfachsten Nenner gebracht**

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gehört zu den sogenannten psychodynamischen Verfahren. Psychodynamik bedeutet das seelische Spiel zwischen Impuls und Hemmung, zwischen seelischer Wahrnehmung und körperlicher Manifestation im Verhalten. Tiefe bezieht sich einerseits auf die unbewussten Prozesse in der Tiefe der Seele, andererseits auf die Beziehung zwischen gegenwärtigem Erleben und Verhalten zu Erfahrungen in der Tiefe der Zeit, vor allem der frühen Kindheit. Die psychodynamischen Verfahren anerkennen die Erkenntnisse der Psychoanalyse durch Sigmund Freud und seine Nachfolger, nämlich die Theorie des Unbewussten, die Theorie der Übertragung und Gegenübertragung, von Abwehr und Widerstand, die in der Durcharbeitung fixierter Lebensgeschichte münden.

Menschliches Verhalten ist weitgehend motiviert durch unbewusste Triebe wie

- sexuelle Impulse (Sigmund Freud),
- Geltungsdrang (Alfred Adler),
- gesunde Aggression (Karen Horney),
- Überlebenstrieb, vor allem Hunger (Fritz Perls),
- kollektive Menschheitserfahrungen (Carl Gustav Jung) sowie
- eine starke Motivation zur Verwirklichung des umfassenden menschlichen Potentials (Carl Rogers, Abraham Maslow).

In frühkindlicher Anpassung an die Umwelt, auf die wir angewiesen sind, entwickeln wir ein *Ich-Ideal*, das nicht unserer wesentlichen Eigenart entspricht. In der Folge werden wir uns selbst fremd, indem wir

- uns mit diesem Ich-Ideal *identifizieren*,
- das Ich-Ideal gefährdende Impulse zur Wahrnehmung und Durchsetzung der Eigenart abwehren,
- damit verbundene Empfindungen, Gefühle und Emotionen wegdrücken (deprimieren),
- unliebsame Erinnerungen verdrängen,
- frühe Beziehungserfahrung auf die Beziehungen der Gegenwart übertragen und
- in der Gegenwart unangemessenes Verhalten an den Tag legen,
- Widerstand leisten gegen Veränderung durch die Abwehr von möglicherweise heilsamer Beziehungserfahrung in Partnerschaft oder Psychotherapie und
- infolge dieses Widerstandes vergangene leidvolle Erfahrung wiederholen.

Zentrales Element und gemeinsamer Nenner des Widerstandes ist die Abwehr von mitmenschlichem Kontakt, der die Identifikation mit dem Ich-Ideal infrage stellen und in der *Regression* zur Entlastung von der Selbstüberforderung im Dienst an der Selbstoptimierung führen kann. Deshalb ist die Arbeit am Widerstand und an der Abwehr das wirksamste Mittel der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.



● **INFORMATIONSTAG ZUR APPROBATIONSAUSBILDUNG ZUM PSYCHOLOGISCHEN PSYCHOTHERAPEUTEN (M/W/D)**

Dr. Sandra Hagen

An dem Informationstag können Psychologen (m/w/d), die an einer Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie an der *ZIST Akademie für Psychotherapie* interessiert sind und die ihr Studium bis zum 30.8.2020 aufgenommen haben,

- Dr. Sandra Hagen als Leiterin der ZIST Akademie,
- das Curriculum der Ausbildung im Überblick,
- einen Vortrag zur Einführung in die Tiefenpsychologie eines an der ZIST Akademie approbierten Psychotherapeuten (m/w/d) hören sowie
- das Seminarzentrum ZIST Penzberg und die Umgebung kennenlernen und alle Fragen stellen, die sie bewegen.

● **INSTITUTSAMBULANZ DER ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE**

Die *ZIST Akademie für Psychotherapie* vermittelt Erwachsenen mit psychischen und psychosomatischen Problemen Hilfe durch fachkundige psychotherapeutische Behandlung mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

**Behandlung**

Die Behandlung wird in der Institutsambulanz der ZIST Akademie in Penzberg sowie in bundesweit kooperierenden Lehrpraxen durchgeführt. Die Behandler sind Psychologen (jeweils m/w/d), die nach einem Studium mit Diplom- oder Master-Abschluss in einer fünfjährigen psychotherapeutischen Fachausbildung an der ZIST Akademie nach anderthalb Jahren Klinikerfahrung Patientenbehandlungen unter der Supervision durch erfahrene Psychotherapeuten (m/w/d) durchführen.

In einem ersten Beratungsgespräch klären die Leitung der ZIST Institutsambulanz beziehungsweise die niedergelassenen Lehrpraxisinhaber (m/w/d) mit dem Patienten (m/w/d), welche Form der psychotherapeutischen Behandlung sinnvoll erscheint und welcher Psychotherapeut aktuell zur Verfügung steht.

**Kosten**

Die Kosten für die Behandlung in der ZIST Institutsambulanz beziehungsweise in den kooperierenden Lehrpraxen werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen (keine Kostenübernahme durch private Krankenkassen).

**Kontakt für Patienten und überweisende Kollegen (jeweils m/w/d)**

Bitte wenden Sie sich entweder telefonisch oder per E-Mail an die Institutsambulanz der ZIST Akademie  
Zist 1 | 82377 Penzberg  
Tel.: +49-8856-936917  
Di. – Do.: 9.30 h – 11.00 h  
Bettina Rauh, Silke Bergler  
E-Mail: [ambulanz@zist-akademie.de](mailto:ambulanz@zist-akademie.de) oder an eine der bundesweit kooperierenden Lehrpraxen, die Sie auf unserer Webseite (<https://www.zist.de/akademie/institutsambulanz>) finden.

DATEN & PREISE

**Informationstag zur Approbationsausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d)**

Sa., 14.3.26,  
9.30 h – circa 17.00 h  
Nr. 260300  
Mittagessen, Obstkorb und Pausengetränke 20 €  
*Preisänderung vorbehalten*  
Ort: ZIST Penzberg

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite an:  
<https://www.zist.de/de/akademie/ueber-die-akademie/infotag>





There is a crack in everything,  
that's how the light gets in.

Leonard Cohen





Michael Bachg



Astrid Bosshard



Ela Buchwald



Volker Buchwald

**Michael Bachg**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, Supervisor, Ausbilder, Begründer der Methode Feeling-Seen, Leiter des Feeling-Seen Institut und des *Albert Pesso Institut* für Fort- und Weiterbildung in Pesso-Therapie und Feeling-Seen. Dozent der Ärztekammer Niedersachsen sowie an zahlreichen Ausbildungsinstituten in Deutschland, Österreich, Niederlande, Tschechische Republik, China und den USA.  
www.albert-pesso-institut.de  
www.feeling-seen.de  
-> Elterngespräche nach Feeling-Seen, Seite 34

**Astrid Bosshard**, geb. 1964, Master TaKeTiNa Teacher, Musik- und Bewegungspädagogin mit Professur an der *Hochschule für Musik Basel*, Erforschung und Integration von TaKeTiNa Prinzipien in der Musikpädagogik, Studium Mozarteum/Orff Salzburg, Humanistische Psychotherapie ZIST, Weiterbildung Embodied Voice Work, Alexandertechnik, Polarity, SE und psychotherapeutischer Selbsterfahrung. Seit 1999 TaKeTiNa Workshops in verschiedenen Feldern.  
-> TaKeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein, Seite 25

**Ela Buchwald**, Mutter von drei erwachsenen Kindern, ist Heilpraktikerin, Traumatherapeutin (Somatic Experiencing) und ausgebildet in Bewusstseins- und Körperarbeit. Geprägt von der langjährigen Zusammenarbeit mit Diana Richardson (Slow Sex) liegt der Schwerpunkt ihrer Arbeit auf dem Thema *Entspannte Sexualität* und körperorientierte Therapie. Ela Buchwald ist Produzentin des Films *Slow Sex – wie Sex glücklich macht*. Sie arbeitet als Coach, Seminarleiterin und Autorin.  
www.elabuchwald.de  
www.einfach-liebe.de  
-> Das Einfach Liebe Retreat für Paare, Seite 20

**Volker Buchwald**, Vater von drei erwachsenen Kindern, ist Golf- und Meditationslehrer und ausgebildet in Bewusstseinsarbeit. Das Kennenlernen der Arbeit von Diana und Michael Richardson (Slow Sex) im Jahr 2003 war für ihn ein tiefgreifender, persönlicher und heilsamer Veränderungsprozess und ganz entscheidender Wendepunkt in seinem Leben. Seitdem forscht er zusammen mit seiner Frau Ela Buchwald auf dem Gebiet von Liebe und *Entspannter Sexualität* und arbeitet als Coach, Seminarleiter und Autor zu diesem Thema.  
www.einfach-liebe.de  
-> Das Einfach Liebe Retreat für Paare, Seite 20



Maja Büntig-Ludwig



Sabine Bundschu



Cherif Chalakani



Russell Delman

**Maja Büntig-Ludwig**, geb. 1963. Vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode bei Bruria Milo, Edward Dwell, Alison Rapp, Carl Ginsburg, Angel De Beneditto, Myriam Pfeffer und Roger Russell. Anschließend Advanced Trainings bei Eli Wadler. Weiterbildung Somatic Experiencing bei Peter Levine und Larry Heller. Seit 2010 selbstständig als Feldenkrais Lehrerin.  
-> Bewegungen-Spielräume, Seite 23

**Sabine Bundschu**, geb. 1959. Schauspielerin, Sängerin, Komponistin und TaKeTiNa Rhythmspädagogin. Circle Singing Ausbildung bei Rhiannon. Gruppenleiterin TaKeTiNa, Stimme, Improvisation, Rhythmus Rahmentrommel. Freie Dozentin an der Theater Akademie München, *Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch*, Berlin, *Sibelius Academy* Helsinki, *Bayerische Philharmonie*, *Trauma Hilfe Zentrum München*. Interaktive Konzerte und Workshops auf Kongressen und Firmen Events (Allianz, BMW, RTL, Wöhr, Marco Polo, IBM, DGfS). Sprecherin und Sängerin auf zahlreichen CDs.  
www.sabinebundschu.de  
-> TaKeTiNa – Schnuppertag, Seite 59  
-> When The Drummers Were Women, Seite 20, 25

**Cherif Chalakani** ist Mathematiker und Körpertherapeut. Er ist ausgebildet in klientenzentrierter Psychotherapie und neo-reichianischer Körperarbeit. Sein Schwerpunkt ist die Entwicklung von Achtsamkeit in der Bewegung und Atmung sowie die Arbeit mit perinatalen Erfahrungen. Beeinflusst von der ägyptischen, französischen und mexikanischen Kultur leitet er Seminare in Europa und Lateinamerika und gehört zum Lehrkörper des Hoffman Instituts Frankreich. Er ist seit vierzig Jahren Schüler und Mitarbeiter von Claudio Naranjo und einer der Begründer der Körper-, Bewegungs- und Atemarbeit innerhalb der internationalen SAT Schule.  
-> Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I), Seite 18, 43  
-> Die Archäologie der Liebe, Seite 18, 44

**Russell Delman** began his study Zen meditation and somatic psychology in 1969 as an undergraduate student in psychology. His training and personal relationship with Moshé Feldenkrais began in 1975, and he has since helped train more than 2500 Feldenkrais teachers all over the world. In recent years, Russells close friendship with Eugene Gendlin has strongly influenced his work. Russell offers a mentorship program in *The Embodied Life*.  
www.russelldelman.com  
-> The Embodied Life Retreat, Seite 23, 28





Karin  
Enz Gerber



Linda  
Evans Delman



Johannes  
Feuerbach



Kathrin  
Franckenberg

**Karin Enz Gerber**, geb. 1964, Rhythmus-, Stimm- und Improvisationslehrerin, Körpertherapeutin, Ausbildung in TaKeTiNa Rhythmspädagogik (Reinhard Flatischler) und Humanistischer Psychotherapie (Wolf Büntig) in ZIST, Weiterbildung in Embodied Voice Work (Lisa Sokolov), Polarity Therapeutin, SE Traumatherapie, NADP (Neuroaffektive Entwicklungspsychologie) und Meditation (Marianne Bentzen), Zapchen Jahrestaining (Cornelia Hammer). Seit 1996 Kursleiterin für *Körpermusik* (Stimme, TaKeTiNa, Improvisation) im *Atelier für Körpermusik* in Liestal (CH). Leitung der Aus- und Weiterbildung *Körpermusik* mit Andreas Gerber.  
[www.koerpermusik.ch](http://www.koerpermusik.ch)  
-> Singing Pool, Seite 26

**Linda Evans Delman** has been an international consultant and educator in the fields of psychology, conscious movement and spirituality for over 40 years. She trained directly with Dr. Moshé Feldenkrais, graduating in 1983 and is an authorized Feldenkrais trainer and educational director. She joined the faculty of the *Embodied Life School* in 2015. She is a certified counselor in anthroposophical psychology. Spacial dynamics, choreocosmos, meditation, prayer and mother nature have been deep influences in her life. Her study of consciousness, movement and freedom, continues to guide her life. She lives on Cape Cod, in the United States with her husband Russell.

-> The Embodied Life Retreat, Seite 23, 28

**Johannes Feuerbach**, Dipl.-Päd. Aus der Lomi-Körperarbeit, der Gestalttherapie, der Kontemplation und dem Tango entwickelte er *Beziehung, die man tanzen kann* als Selbsterfahrungsmethode für Paare, die er in mehreren europäischen Ländern unterrichtet. In der Ausbildung von Gestalttherapeuten (m/w/d) arbeitet er als Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor; in seiner Berliner Praxis mit den Schwerpunkten Paar- und Gruppentherapie und Kontemplation. Er ist von der Europäischen Vereinigung für Psychotherapie (EAP) und der Europäischen Vereinigung für Gestalttherapie (EAGT) akkreditiert.  
Veröffentlichungen  
(2010): *Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare*. In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113–122  
(2017): *Beziehung, die man tanzen kann: Partnerschaft und Tango*. In: Ralf Sartori (Hg.): Tango Global Bd. 3 – Tango in Berlin. Allitera: München, S. 122–144  
(2019): *Das Selbst als Tor und Brücke in den Basisbewegungen des Tango Argentino*. In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie. 29. Jg., H. 1, S. 29–34  
(2022): *Beziehung, die man tanzen kann – Gestalttherapeutische Perspektiven*. In: Gestalttherapie – Forum für Gestaltperspektiven. 36. Jg, H. 2, S. 95–119  
(Die Essays sind als Sonderdruck in ZIST erhältlich.)  
[www.paartherapie-feuerbach.berlin](http://www.paartherapie-feuerbach.berlin)  
-> Weiterbildung Beziehung, die man tanzen kann, Seite 45  
-> Beziehung, die man tanzen kann, Seite 21

**Kathrin Franckenberg**, Point Zero Painting Trainerin, Künstlerin, Kunstglaserin, Coach und Maltherapeutin, entdeckte in den 1990er-Jahren ihre Begeisterung am Malen wieder. Sie begegnete 2001 dem Point Zero Painting und Michele Cassou (USA), wurde ihre Assistentin und ist von ihr autorisierte einzige Trainerin für Europa. Sie gibt eigene Workshops und Weiterbildungsseminare zur Kreativitätsentwicklung und -entfaltung, ist ausgebildet im IFS (Internal Family System), Focusing, Wohlebody Focusing und arbeitet als Coach mit kreativen Methoden für Einzelpersonen und Organisationen.  
[www.malfreude.de](http://www.malfreude.de)  
-> Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben, Seite 25



Andreas  
Gerber



Christian  
Gottwald



Dorothea  
Habicht



Sandra  
Hagen

**Andreas Gerber**, geb. 1956, Musiker, Rhythmus- und Improvisationslehrer im *Atelier für Körpermusik* in Liestal (CH). Dreißig Jahre Lern- und Lehrerfahrung mit TaKeTiNa und anderen Formen von Körpermusik. Ausbildung in TaKeTiNa Rhythmspädagogik (Reinhard Flatischler) und Humanistischer Psychotherapie (Wolf Büntig) in ZIST. Weiterbildungen in SE, AK (authentische Kommunikation) bei Urs Honauer. Musik-Studienreisen nach Brasilien, USA, Westafrika, Bali, Indien, Korea. Dozent und Impulsgeber an verschiedenen Hochschulen und Musiktherapieausbildungen, Leitung von Musikinklusionsprojekten mit jungen Erwachsenen mit besonderen Beeinträchtigungen beziehungsweise Begabungen ([www.boxitos.ch](http://www.boxitos.ch) und andere). Seit 2007 Leitung der Aus- und Weiterbildung *Körpermusik* mit Karin Enz Gerber in der Schweiz.  
[www.koerpermusik.ch](http://www.koerpermusik.ch)  
-> Singing Pool, Seite 26

**Christian Gottwald**, Dr. med., geb. 1943, verheiratet seit 1974, zwei erwachsene Söhne. Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse. Hakomi-Lehrtherapeut. Eigene vertragsärztliche Praxis in München. Dozent und Supervisor in der Weiterbildung von Psychotherapeuten (m/w/d) in bewusstseinszentrierter Körperpsychotherapie. Coaching und Teamentwicklung. Veröffentlichungen zum Thema Neurobiologie und Körperpsychotherapie.  
[www.gottwald-eidos.de](http://www.gottwald-eidos.de)  
-> Vortrag: Einführungsabend in die moderne bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie mit praktischen Übungen, Seite 59  
-> Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können, Seite 16

**Dorothea Habicht** wurde 1976 im Münchner Umland geboren und ist Kommunikationswissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, international zertifizierte PBSP/Pesso-Therapeutin und Supervisorin (*KIRINUS CIP Akademie* bei Albert Pesso und Lowijs Perquin und *Albert Pesso Institut* Osnabrück). Sie bringt Führungserfahrung mit und arbeitet seit über 15 Jahren in eigener Praxis in München. Sie bietet als Therapeutin, Trainerin und Coach Einzelstunden, Workshops und Selbsterfahrungsgruppen an. Themenschwerpunkte sind Bindung, Trauma und Burnout.  
[www.dorothea-habicht.de](http://www.dorothea-habicht.de)  
-> 60 PlusMinus, Seite 16

**Sandra Hagen**, Dr. phil., geb. 1979, verheiratet, drei Kinder; Ausbildung in Systemischer Psychotherapie; Psychologische Psychotherapeutin (VT); Promotion über die Behandlung von Patienten (m/w/d) mit emotional-instabiler Persönlichkeitsstörung; PESSO Therapeutin.  
-> Informationstag zur *Approbationsausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d)*, Seite 58, 67





Reinhard Hauser



Martin Höhn



Sabine Höhn



Richard Hoffmann

**Reinhard Hauser**, Dr. phil., eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut, Coach, Supervisor und Gruppenleiter, begleitet seit 30 Jahren Veränderungsprozesse mit Einzelpersonen, Paaren, Führungspersonen und Teams (u. a. ETH Zürich). Als Facilitator in der *Worldwork Methodologie* unterstützt er Konfliktarbeit und Gruppenbildungsprozesse in Klein- und Großgruppen. Mit Keynotes an Konferenzen und Publikationen unterstützt er Prozessarbeit weltweit, zuletzt *Prozessorientierte Psychotherapie. Eine Einführung in Theorie, Methoden und Praxis*, Psychosozial Verlag, 2022. Reini ist verheiratet und lebt in Zürich.

Mitgliedschaften  
Institut für Prozessarbeit (IPA), Zürich  
ZIST Akademie für Psychotherapie, Penzberg, Deutschland  
Fachverband Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP)  
Internationale Assoziation Prozessorientierter Psychologie (IAPOP)  
Internationale Federation for Psychotherapy (IFP)  
[www.reinihauser.net](http://www.reinihauser.net)  
-> Gruppenpsychotherapie: Leitung ambulanter Gruppen, Seite 34, 53

**Martin Höhn**, geb. 1976, ist Focusing Therapeut, Ausbilder für Focusing am Deutschen Focusing Institut (DFI), TaKeTiNa Rhythmuspädagoge und Dipl.-Musiklehrer. Neben Focusing Ausbildungsgruppen bietet er in ganz Deutschland TaKeTiNa Seminare an. Er war an den psychosomatischen Kliniken Heiligenfeld und Bad Grönenbach tätig und arbeitet nun in eigener Praxis in Isny im Allgäu. Sein besonderes Interesse gilt der Entfaltung menschlichen Potentials durch Rhythmus, Körpererfahrung und innere Achtsamkeit.

[www.martinhohn.de](http://www.martinhohn.de)  
-> TaKeTiNa – Schnuppertag, Seite 59  
-> Verwurzelt fliegen – Focusing und Tanztherapie, Seite 17

**Sabine Höhn**, geb.1970, ist kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Focusing Therapeutin i. A. Sie hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen als Tanztherapeutin in psychosomatischen Kliniken und arbeitet in eigener Praxis in Isny im Allgäu. Als Workshopleiterin verbindet sie Tanztherapie und Focusing.

[www.diefreiraumpraxis.de](http://www.diefreiraumpraxis.de)  
-> Verwurzelt fliegen – Focusing und Tanztherapie, Seite 17

**Richard Hoffmann**, Psychologischer Psychotherapeut. Ausbilder für tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie und international zertifizierter Supervisor für Pesso Boyden System Psychomotor – PBSP.

-> Szenische Psychotherapie, Reparenting (Pesso), Seite 54



Barbara Innecken



Christoph Keil



Angela Klopstech



Michael Kraft

**Barbara Innecken**, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Pädagogin, Sprachtherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen (DGfS), NIG Dozentin und Gründerin des NIG Instituts. Sie arbeitet in eigener Praxis und lehrt das von Eva Madelung entwickelte Neuro-Imaginative Gestalten (NIG) im In- und Ausland. Ihr behutsamer und klarer Umgang mit Aufstellungsarbeit sowohl in der Selbsterfahrung als auch in der Fortbildung stützt sich auf ihre jahrzehntelange praktische Erfahrung mit verschiedenen therapeutischen Vorgehensweisen, unter anderem auch auf die Einbindung traumaspezifischer Methoden.

Literatur (Auswahl)  
Barbara Innecken: *Auf der Suche nach den gefundenen Kraftquellen*. In Jaquet, Ziepert und Ohler (Hrsg.): *Vom Träumen und Aufwachen*, Carl-Auer Verlag, 2022  
Barbara Innecken: *Bildhafte Ressourcen*. M. Lockert (Hrsg.): *Perlen der Aufstellungsarbeit*, Carl-Auer Verlag, 2018  
Barbara Innecken: *Traumaspesifische Vorgehensweisen in Aufstellungen*. In Bourquin und Nazarkiewicz (Hrsg.): *Trauma und Begegnung*, Vandenhoeck & Ruprecht, 2017  
E. Madelung und B. Innecken: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*, Carl-Auer Verlag, 2015  
Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer*, Tredition Verlag, 2015  
[www.barbara-innecken.de](http://www.barbara-innecken.de)  
[www.nig-institut.de](http://www.nig-institut.de)  
-> Familienaufstellungen, Seite 21  
-> Weil ich euch beide liebe, Seite 22

**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/>  
-> Frei vom Inneren Kritiker!, Seite 17, 28

**Angela Klopstech**, Dr. rer. oec., Dipl.-Psych., Dipl.-Math., Psychologische Psychotherapeutin, Ausbilderin am *International Institute for Bioenergetic Analysis*, New York. Ausbildungs- und Methodenhintergrund: Bioenergetische Analyse, Gestalttherapie, Tanztherapie, EMDR, Positive Psychology.

-> Energiekonzepte der psychodynamischen Körperpsychotherapie, Seite 54

**Michael Kraft**. Nach der Schule freie Mitarbeit in der Ausgrabung Alt-Ägina. Zivildienst in einer Schule für mehrfach behinderte Kinder. Studium der klassischen Archäologie und Altphilologie. Ausbildung an der *Graf-Bothmer-Schule für Gymnastik*. Selbstständiger Inhaber eines Fachgeschäftes für Naturkost und Baubiologie. Berater und Entwickler für ökologische und soziale Projekte. Seit 2005 selbstständiger Bestatter zusammen mit Susanne Kraft. Seit 2005 Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

-> Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben, Seite 17, 28





Susanne Kraft



Sabine Löffler



Regina Lord



Túpac Mantilla

**Susanne Kraft.** Begleiterin für innere Entwicklung und Transformation. Künstlerische Arbeit mit Kindern und Müttern in arabischen SOS-Kinderdörfern. Studium der freien Malerei und Aufbaustudium Kunsttherapie, Dozentin an der Uni Witten (Aktzeichnen), ehrenamtliche Arbeit als Kunsttherapeutin mit traumatisierten Opfern der Bürgerkriege in Kroatien und Südafrika. Bestatterin im eigenen Unternehmen *Die Barke* in Herdecke und seit 2004 *Phönix – Individuell Bestatten* mit Michael Kraft, viele Jahre in der Ausbildung von Trauerbegleitern (m/w/d) bei den *Verwaisten Eltern e. V.* Seit 2002 zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, heute auch als Mentorin und Assessorin in der Ausbildung.  
-> Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben, Seite 17, 28

**Sabine Löffler,** Dipl.-Psych., Familientherapeutin, international zertifizierte PBSP Therapeutin (im deutschen Sprachraum als Pessso-Therapie bekannt) und Trainee. Weiterbildungen in Ego-State-Therapie, Ressourcenorientierter Psychotherapie und Brainspotting. Langjährige Mitarbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, eigene Praxis als Therapeutin (Einzel und Gruppen). Als langjährige Simultanübersetzerin von Al Pesso in seinen Weiterbildungen am Münchner CIP ist sie besonders dieser Psychotherapiemethode sehr verbunden, bleibt aber immer offen für weitere kreative Möglichkeiten oder der Verbindung verschiedener Ansätze, wie zum Beispiel Pessso-Therapie und Ego-State-Therapie. Gemeinsam mit Uwe Minde leitet sie Selbsterfahrungsseminare und Weiterbildungen für Therapeuten (m/w/d).  
-> Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit, Seite 17, 35

**Regina Lord,** Künstlerin, Therapeutin, Psychologin und Coach. Studium der Psychologie und Pädagogik an der LMU München. Studium der Kunst bei Professor Daucher, LMU München. Kunsttherapeutische Ausbildung am A.K.T. *Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie.* Therapeutische Weiterbildung in Gestalt, NLP, Bioenergetik und Aufstellungsarbeit. Lehrtätigkeit in Kunsttherapie an der Hochschule Nürtingen und der *Akademie der Bildenden Künste München.* Seit mehr als zwanzig Jahren Arbeit als Therapeutin und Coach mit Menschen in Lebenskrisen und Menschen, die mehr über sich erfahren wollen. Gleichzeitig Arbeit mit Führungskräften in diversen Unternehmen zur persönlichen Weiterentwicklung. Seit 2010 eigene Coaching-Ausbildung mit kunsttherapeutischen Mitteln.  
-> Dem Leben mehr Farbe geben, Seite 26

**Túpac Mantilla** ist in klassischer, weltweiter und indischer Perkussion an der Universität *Javeriana* (Bogotá, Kolumbien), dem *New England Conservatory* (Boston, USA) und der *Harvard University* (Cambridge, USA) ausgebildet. Er tritt in Konzertsälen wie der *Carnegie Hall*, dem *Lincoln Center* und dem *Kennedy Center* sowie bei Festivals wie Montreux, Newport und *North Sea Jazz* auf und arbeitet mit Künstlern wie Bobby McFerrin, Esperanza Spalding, Julian Lage und der legendären indischen Tabla-Ikone Zakir Hussain zusammen. Túpac ist von PERCUACTION, einer Organisation, die auf der Grundlage seines Rhythmus-Lehrplans rhythmische künstlerische und soziale Programme auf der ganzen Welt entwickelt und umsetzt sowie von R.I.T.M.O., einer Lernmethodik und eines Rhythmusprozesses, der Menschen hilft, Verkörperung durch rhythmischen Fluss zu erfahren und tiefere Ebenen des Bewusstseins und der Integration zu erreichen. [www.tupacmantilla.com/tupacmantilla](http://www.tupacmantilla.com/tupacmantilla)  
-> Body Rhythm Flow, Seite 27



Gustav Marlock



Angela Mende



Klaus Metzner



Uwe Minde

**Gustav Marlock,** Dipl.-Päd., Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut mit Ausbildungen in Körperpsychotherapie, Gestalt- und Psychodynamischer Psychotherapie. Er leitet die deutsche Ausbildung in Unitiver Körperpsychotherapie und ist Dozent und Supervisor für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen zur körperpsychotherapeutischen und tiefenpsychologischen Geschichte, Metatheorie und Methodik; Co-editor des *Handbuchs der Körperpsychotherapie.*  
-> Existenzielle und Transpersonale Psychologie, Seite 36

**Angela Mende.** Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz als Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und Qigonglehrerin baut Angela Mende die Brücke zwischen Coaching, Qigong und Aufstellungsarbeit. Seit 2014 selbstständig, lädt sie Menschen dazu ein, dem Leben zu vertrauen und offen zu sein für Veränderung und persönliches Wachstum. Angela Mende öffnet einen Resonanzraum, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, hinzuschauen, sich zu erforschen, zu erkennen und selbst anzunehmen. Auf diesem Nährboden dürfen Leichtigkeit und authentisches Sein gedeihen. [www.angelamende.de](http://www.angelamende.de)  
-> Mit Qigong die Balance von Körper, Kopf und Herz entdecken, Seite 23, 37

**Klaus Metzner** lehrt und lernt Shiatsu seit mehr als 40 Jahren und ist Leiter des *Europäischen Shiatsu Instituts* München. Ursprünglich Studium von Germanistik, Anglistik und Amerikanistik hat er Shiatsu gerade noch rechtzeitig entdeckt und blieb auch dabei – bevor er sein Referendariat am Gymnasium hätte antreten sollen. [www.shiatsu.de](http://www.shiatsu.de)  
-> Einführung in Shiatsu – Achtsame Körperarbeit und Berührung, die bewegt, Seite 24, 37, 58  
-> Shiatsu – Berührung, die bewegt, Seite 24, 37

**Uwe Minde,** Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, international zertifizierter PBSP Therapeut und Supervisor (Pessso-Therapie). Weiterbildung in klinischer Hypnose (MEG). Langjährige Mitarbeit in einer psychiatrischen Klinik. Dort Aufbau einer Station für chronisch Kranke sowie Aufbau einer psychotherapeutischen Station mit dem Ziel, verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Konzepte zu integrieren. Seit 1998 in eigener Praxis in Darmstadt niedergelassen. Seit 2007 Durchführung von PBSP Gruppen in der eigenen Praxis. Seit 2013 Workshops am Benediktushof zum Thema *Heilende Erinnerungen.* Eine Erweiterung der heilenden Aspekte der PBSP Methode mit Methoden aus dem Zen-Training. Seit 2000 Zen-Training. Gemeinsam mit Sabine Löffler bietet er verschiedene PBSP Workshops an. [www.uweminde.de](http://www.uweminde.de)  
-> Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit, Seite 17, 35





Dietmar Mitzinger



Michael Mokrus



Franka Nagel



Karin Ortner-Willnecker

**Dietmar Mitzinger**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Er leitete 25 Jahre eine Lehrpraxis in Neuss und war Ausbildungsleiter für Yogalehrer an einem vom BDY anerkannten Yoga-Lehrinstitut. Er ist heute Wissenschaftlicher Mitarbeiter im *Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit* im Universitätsklinikum Essen. Seit 35 Jahren Dozent für Yogatherapie und Begründer der Yoga-Basierten-Traumatherapie (YBT). Dietmar Mitzinger ist Autor von *Yoga in Prävention & Therapie* sowie von *Der Pranayama-Effekt*. [www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)  
-> Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner – Modul 4, Seite 24, 38  
-> Einführung in die *Yoga-Basierte-Traumatherapie*, Seite 59

**Michael Mokrus** arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in pädagogischen und therapeutischen Berufen in Deutschland und anderen Ländern Europas. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE), seit 2012 im Lehrteam von NARM (Neuroaffektive Beziehungsmodell). Langjährige eigene Erfahrung unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken.  
-> Einführung in *Das Neuroaffektive Beziehungsmodell* (NARM), Seite 49, 58  
-> Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM), Seite 47

**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. <https://ridhwan-stiftung.de/deutschsprachige-lehrende-des-diamond-approach/>  
-> Frei vom Inneren Kritiker!, Seite 17, 28

**Karin Ortner-Willnecker**, Dr. phil., Dipl.-Psych., Studium Psychologie (LMU München), Philosophie (Hochschule für Philosophie SJ), zehnjährige Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung und an der LMU München. Weiterbildungen unter anderem in Traumatherapie (E. Nijenhuis), Integrativer Psychotherapie (Fritz-Pearls-Institut), Initiativer Therapie (Dürkheim), Mentaltechniken (unter anderem H. Leuner, L. Reddemann), Körperarbeit (unter anderem Clyde W. Ford, Visionary Craniosacral Work nach H. Milne), Paar- und Familienberatung (J. Juul), Heilarbeit (The Foundation for Shamanic Studies). Seit dem Jahr 2001 Praxis für Souveräne Lebensführung mit Schwerpunkt Traumatherapie, Lebensübergänge, Hochsensibilität. [www.ortner-willnecker.de](http://www.ortner-willnecker.de)  
-> Fragestunde: Hochsensibel – schön anstrengend, Seite 18, 29  
-> Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext, Seite 18, 29



Winfried Pohl



Katrin Reuter



Evânia Reichert



Meike Rosemeyer

**Winfried Pohl**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Gestalttherapeut DVG, Supervisor BDP/DVG, Professional Coach DBVC. Ausbilder in Gestalttherapie. Gründer und Leiter des Gestalt-Zentrums Tübingen. Dozent der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg sowie an zahlreichen Ausbildungsinstitutionen. Eigene vertragspsychotherapeutische Praxis. [www.gestaltzentrum-tue.de](http://www.gestaltzentrum-tue.de)  
-> Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität, Seite 39

**Katrin Reuter**, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin, ausgebildet in kognitiver Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und System- und Familienaufstellungen. Klinischer Tätigkeitsschwerpunkt innerhalb der Psychoonkologie in Praxis und Weiterbildung. Seit 2007 Mitarbeit bei Claudio Naranjo in der internationalen SAT Schule und seit 2014 Leiterin des Hoffman Institutes Frankreich und SAT Deutschland – Frankreich. [www.PPPO-freiburg.de](http://www.PPPO-freiburg.de)  
[www.naranjo-sat.com](http://www.naranjo-sat.com)  
-> Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I), Seite 18, 43  
-> SAT Spezial – Die Archäologie der Liebe, Seite 18, 44

**Evânia Reichert**. Evânia Reichert und Sérgio Velela sind seit 1992 in der SAT Schule von Claudio Naranjo in Brasilien tätig. Als zeitgenössische reichianische Therapeuten (m/w/d) leiten sie das Ausbildungszentrum *Escola Aberta Vale do Ser*. In ihrer gemeinsamen Arbeit verbinden sie Körperpsychotherapie, Charakterbildung, Entwicklungspsychologie und Meditation zu einem ganzheitlichen Ansatz. Evânia ist zudem Journalistin, Forscherin und Buchautorin mit einem besonderen Engagement für die Themen Kindheit, Bildung und gesellschaftlichen Wandel.  
-> SAT Spezial – Die Archäologie der Liebe, Seite 18, 44

**Meike Rosemeyer**, Dr. phil., Master of Science Psychologin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie). Angestellte Beraterin beim *Trainings- und Beratungszentrum Metis*, selbstständige Arbeit in eigener Praxis in Stuttgart und in der Erwachsenenbildung. Meditations- und Yogapraxis seit der Kindheit.  
-> Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität, Seite 39





Doris Rothbauer



Michael Rupp



Irmgard Schmelcher-Haimerl



Barbara Felicitas Schmidt

**Doris Rothbauer**, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, arbeitet seit 1998 in eigener Praxis mit Somatic Experiencing (SE). Nach langjähriger Assistenz bei Dr. Peter Levine und anderen Seniorlehrern (m/w/d) ist sie seit einigen Jahren Mitglied des Lehrteams des *Somatic Experiencing Trauma Institute* (SETI) und leitet SE Trainings europaweit. Zu ihrem Hintergrund gehören unter anderem Ausbildungen und Lehrtätigkeit in NARM (Dr. Laurence Heller) und Neuroaffektiver Entwicklungspsychologie (Dr. Susan Hart, Marianne Bentzen).  
www.dorisrothbauer.de  
-> Einführung in die Traumatherapie *Somatic Experiencing*, Seite 51, 58  
-> Somatic Experiencing, Seite 50

**Michael Rupp** ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut, Supervisor und unterrichtet als Trainer Bodydynamic Foundation, Practitioner und Schock/Trauma in Deutschland und international, unter anderem in Kanada, England und der Türkei.  
www.bodydynamic.de  
-> Natürlicher Umgang mit Emotionen, Seite 18, 39  
-> Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma, Seite 19, 40

**Irmgard Schmelcher-Haimerl**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 1991 unter anderem ausgebildet in Bioenergetik in ZIST sowie in ressourcenorientierter Fachberatung in Psychotraumatologie (DeGPT/BAG) und als IFS Therapeutin bei Richard Schwartz und Susan McConnell. Ausbildungsleiterin des IIFS-Instituts Berlin und Mitglied im Kernlehrteam des IIFS-Instituts Heidelberg.  
www.ifs-institut-berlin.de  
www.praxis-schmelcher-haimerl.de  
www.ifs-europe.net  
-> Erforschung der Innenwelt, Seite 19, 40

**Barbara Felicitas Schmidt** studierte Psychologie und Medizin (Grundstudium und Physikum). Dann wandte sie sich dem Tanz zu. Sie war Lehrerin für Paartanz (Standard- und Latein und karibische Tänze) und tanzt seit vielen Jahre intensiv Tango Argentino. Sie absolvierte Weiterbildungen in Tanzpädagogik und Choreografie und Beziehungsdynamischer Paar- und Sexualberatung. Sie ist Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), Neurotango® Practitionerin und Coach für integratives Releasing nach Lindvall. Seit 2017 assistiert sie in den Workshops *Beziehung, die man tanzen kann* (Johannes Feuerbach) und verfügt durch ihre langjährige Mitarbeit über fundierte Erfahrung in der Methode der bewegungsorientierten Paar-Selbsterfahrung.  
-> Weiterbildung Beziehung, die man tanzen kann, Seite 45  
-> Beziehung, die man tanzen kann, Seite 21



Lisa Sokolov



Óscar Velado



Sérgio Velela



Betina Weissmann

**Lisa Sokolov**, M.A., CMT, ist Full Arts Professor an der *Tisch School of the Arts* der *New York University* und Leiterin des *Institute for Embodied Voice Work*, Institute for the Arts in Psychotherapy. Sie ist eine Pionierin in der Entwicklung von Stimmtechniken in der Musiktherapie, gibt weltweit Konzerte, leitet Workshops in Stimmbildung und hält Vorträge. Ihre CDs sind preisgekrönt, *Presence* gewann die Auszeichnung *Best of the Year Masterpiece* und kam auf die *Best of the Decade list* des *DownBeat Magazine*.  
www.lisasokolov.com  
-> Stimmiger Körper – verkörperte Stimme, Seite 27

**Óscar Velado** ist Schauspieler, Regisseur und Gestalttherapeut. Er lehrt an der Schauspielschule *Corazza* in Madrid und arbeitet für verschiedene Theaterensemble in Spanien. Spezialisiert auf die therapeutische Theaterarbeit in den SAT Kursen ist er regelmäßig in Spanien, Lateinamerika, Italien und Deutschland tätig.  
-> Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I), Seite 18, 43

**Sérgio Velela**. Sérgio Velela und Evânia Reichert sind seit 1992 in der SAT Schule von Claudio Naranjo in Brasilien tätig. Als zeitgenössische reichianische Therapeuten (m/w/d) leiten sie das Ausbildungszentrum *Escola Aberta Vale do Ser*. In ihrer gemeinsamen Arbeit verbinden sie Körperpsychotherapie, Charakterbildung, Entwicklungspsychologie und Meditation zu einem ganzheitlichen Ansatz. Sérgio ist auch als Dichter und Meditationslehrer tätig und verbindet in seiner Arbeit östliche und westliche Weisheitstraditionen mit kreativen und körperzentrierten Zugängen.  
-> SAT Spezial – Die Archäologie der Liebe, Seite 18, 44

**Betina Weissman** ist Soziologin, Politologin und Schauspielerin. Während zwanzig Jahren prägte sie das Straßentheater *Tá na Rua* in Rio de Janeiro mit. Sie ist ausgebildete Körpertherapeutin nach W. Reich und nach dem System *Rio Abierto*. Sie unterrichtet international Ausdruckstanz und Authentic Movement und ist als Dozentin an der Schauspielschule *Corazza* in Madrid tätig. Ab 1992 arbeitete sie mit Claudio Naranjo in Spanien und Südamerika zusammen und ist seither im Lehrkörper der internationalen SAT Schule tätig. Seit über zehn Jahren leitet sie regelmäßig SAT Kurse in Deutschland.  
-> Selbsterkenntnis und Lebendigkeit (SAT Modul I), Seite 18, 43





Ulrike Wichtmann



Andreas Wittwer



Gerhard Zimmermann

**Ulrike Wichtmann**, Dr. med., geb. 1952, Fachärztin für Psychosomatische Medizin/ Psychoanalyse, Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin, niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Praxis bei Landsberg am Lech. Schon seit ihrer Jugend an Erfahrung und wissenschaftlicher Untersuchung von Bewusstsein interessiert. Dabei hat Julie Henderson, die Begründerin der Zapchen Methode, deren Schülerin Ulrike Wichtmann seit fast 35 Jahren ist, ihr Verständnis entscheidend beeinflusst. Mit ihrer Ermächtigung lehrt sie seit 25 Jahren Grundlagen und spezielle Anwendungsgebiete dieser innovativen und tiefgründigen Methode.

-> Zapchen somatics – Oder: Wie man sich mit alledem schneller wieder wohl fühlen kann, Seite 19, 41

**Andreas Wittwer**, Master TakeTiNa Rhythmuspädagoge, Studium in Orgel, Dirigieren und Gesang, langjährige Berufspraxis und Leitung von Chören. Aus- und Weiterbildungen in körperbezogener Stimmarbeit und Percussion. Musikpädagogische Tätigkeit in Schulen, Erforschung der Anwendung von TakeTiNa Arbeitsweisen in der Musikpädagogik. Leitet mit Astrid Bossard seit zwanzig Jahren TakeTiNa Workshops in verschiedenen Feldern.

-> TakeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein, Seite 25

**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](http://www.stressmanagement.de)

-> Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog, Seite 19, 41

-> Methodenübergreifende Integration von Neurowissenschaften, Emotionsregulation und körpertherapeutischen Interventionen in die psychotherapeutische Behandlung, Seite 42





Man muss noch Chaos in sich haben,  
um einen tanzenden Stern  
gebären zu können.

Friedrich Nietzsche

ZIST	● Hintergrund	86
	● Potentialorientierte Selbsterfahrung – wozu? Vortrag von Wolf Büntig	90
	● Aufenthalt in ZIST	92
	● In eigener Sache	93
	● Wegbeschreibung	96
	● Impressum	98



Text: Dr. Wolf Bütig

Dritte Kraft

Verhaltensforschung

Psychoanalyse

Humanistische Psychologie

Abraham Maslow

Das menschliche Potential  
Inbild  
Vorbild  
Auftrag

Hierarchie der Bedürfnisse

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Die Humanistische Psychologie etablierte sich in den 1960er-Jahren in den USA neben Verhaltensforschung und Psychoanalyse als die *Dritte Kraft* der Psychologie.

In Experimenten mit Laboratoriumstieren gewonnene Erkenntnisse der Verhaltensforschung wurden dahingehend gedeutet, dass auch menschliche Verhaltensweisen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln als konditionierte Reflexe zu verstehen sind, die in der frühen Kindheit gebahnt wurden und in der Gegenwart durch unspezifische Reize – wie das Speicheln des Pawlowschen Hundes durch ein Klingelzeichen – jederzeit wieder ausgelöst werden können.

Die Psychoanalyse hat uns in jahrzehntelanger klinischer Forschung tiefe und unverzichtbare Einsichten in die Neigung der Persönlichkeit beschert, in der frühen Kindheit erworbene Beziehungsmuster auf die Beziehungen der Gegenwart zu übertragen und gegen Veränderungen – auch zum Besseren hin – Widerstand zu leisten (Psychodynamik, Objektbeziehungstheorie).

Die Humanistische Psychologie erforscht darüber hinaus Menschsein vor und jenseits aller Konditionierung beziehungsweise Sozialisierung. Sie sieht den Menschen von Beginn an als einzigartiges, mit einem vielfältigen menschlichen Potential begabtes Individuum an, das sich in mitmenschlicher Beziehung von der durch ihre Vergangenheit geprägten Persönlichkeit zur gegenwartsbezogenen Person entfaltet.

Abraham Maslow, einer der Gründerväter der Humanistischen Psychologie, erforschte, was das eigentlich Menschliche am Menschen ausmacht. Deshalb untersuchte er – im Gegensatz zu Sigmund Freud – nicht die Folgen fehlgeleiteter Sozialisierung, sondern die Eigenart besonders gesunder und in ihrer Menschlichkeit ausgereifter Menschen. Er entdeckte dabei ein umfangreiches Repertoire an spezifisch menschlichen Eigenschaften, das (von Aldous Huxley) sogenannte menschliche Potential.

Das menschliche Potential ist als Inbild (genetischer Code) eingeboren; es wird an einem Vorbild als Wert erkannt, als Bedürfnis, Notwendigkeit und Auftrag erlebt und durch Übung im Alltag als menschliche Kompetenz verwirklicht. Das menschliche Potential entfaltet sich im Lauf der Entwicklung entsprechend einer Hierarchie der Bedürfnisse: Aufbauend auf den Grundbedürfnissen, deren Befriedigung das Überleben sichert (Nahrung, Geborgenheit, Schutz) und das Dasein bestätigt (Beachtung), werden die sozialen Bedürfnisse (Zugehörigkeit, Geselligkeit, Anerkennung und Achtung) sowie die Selbstbehauptungsbedürfnisse (Territorium, Fortpflanzung, Rang und Status) aktualisiert. Ein unbefangener Umgang mit diesen Grundbedürfnissen ist nach den Beobachtungen Maslows eine gute Basis für die Realisierung der spezifisch menschlichen Neigungen – der höheren oder Meta-Bedürfnisse: Interesse, Anteilnahme, Freude, Wille, Wahrheitsliebe, Präsenz, Ästhetik und Kreativität, Wertschätzung und Wertbildung, Dienstbereitschaft, Hingabe, Autonomie, Sinnfindung und so weiter, bis hin zum Streben nach Selbsterkenntnis, Selbstbewusstheit und Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung bedeutet dabei keinesfalls ichbezogene Durchsetzung individueller Vorlieben. Vielmehr gehören zum Menschsein das Mitgefühl und die Bereitschaft zum Dienst an der Gemeinschaft ebenso wie – nach Viktor Frankl – die Transzendenz: der Drang, über die durch Sozialisierung definierten Ich-Grenzen hinaus zu wachsen und die Ausrichtung auf eine umfassende Wirklichkeit jenseits der durch gesellschaftliche Übereinkunft festgelegten Realität.

Die sogenannten höheren, spezifisch menschlichen Neigungen haben nach Maslow ebenso Instinktcharakter wie die biologischen Bedürfnisse, von denen sie sich nicht prinzipiell, sondern lediglich durch größere Differenziertheit einerseits und geringere Triebkraft andererseits unterscheiden. Wissensdurst, Mitgefühl und Spiritualität gehören demnach ebenso zu unserer menschlichen Natur wie der Durst nach Wasser, der Beachtungshunger und der Sexualtrieb. Kulturelle Leistung ist – so gesehen – kein Widerspruch zu menschlichen Trieben, sondern deren Erfüllung.

Humanistische Psychologen vertreten hinsichtlich der Möglichkeiten der Entfaltung des menschlichen Potentials vorzugsweise eine optimistische Sichtweise – zum einen durch die Behauptung einer menschlichen Neigung zum Guten, zum anderen durch die Wahrnehmung einer lebenslangen Entwicklungsfähigkeit.

Einzelne Autoren beziehen in die sich entwickelnde Wissenschaft vom Menschen auch das Böse, das Leiden sowie schicksalhafte Verstrickungen ein.

Dabei wird die Aggression – in Anlehnung an Karen Horney – von der Destruktivität unterschieden und als eine Leben unterstützende Kraft gesehen, die den Menschen wie alle Lebewesen befähigt, auf das zuzugehen, was nährt und nützt, von dem wegzugehen, was zehrt und schadet, und gegen das anzugehen, was Integrität bedroht.

den und als eine Leben unterstützende Kraft gesehen, die den Menschen wie alle Lebewesen befähigt, auf das zuzugehen, was nährt und nützt, von dem wegzugehen, was zehrt und schadet, und gegen das anzugehen, was Integrität bedroht.

HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Humanistische Psychotherapie integriert die Erkenntnisse der Humanistischen Psychologie. Während Verhaltenstherapie und Psychoanalyse in ihren klassischen Ausprägungen die Determiniertheit menschlichen Verhaltens und Erlebens durch Konditionierung und unbewusste Übertragung von Objektbeziehungsmustern in den Vordergrund der ihren Maßnahmen zugrunde liegenden Betrachtungen stellen, betont die Humanistische Psychotherapie die spezifisch menschlichen Faktoren der bewussten Wahl, des Willens und der persönlichen Entscheidung.

Zentrales Anliegen der Humanistischen Psychotherapie ist der Aufbau einer verlässlichen, unterstützenden und innigen Beziehung, in der die in ihrer Entwicklung gehemmte Persönlichkeit

- sich vom Widerstand gegen beziehungsweise von der Fixierung auf Mangelbedürfnisse lösen,
- auf allen Stufen der Bedürfnispyramide ihre Bedürftigkeit erkennen, Kompetenz zur Befriedigung erarbeiten sowie
- ihr Potential für ein Leben als selbstbewusste Person entfalten lernen kann.

Humanistische Psychotherapie konzentriert sich jenseits der Unterschiede im technischen Vorgehen unter anderem auf

- die Integration von Körper, Seele und Geist; von Empfinden, Fühlen, Wahrnehmen; Erinnern, Denken, Fantasie; Imagination, Intuition, Staunen; und situationsgemäßem Handeln;
- das gegenwärtige Erleben der Person; sowie
- die Wechselbeziehung zwischen persönlicher Entfaltung und gesellschaftlich verantwortlichem Handeln.

Eine solche Humanistische Psychotherapie nutzt für die Beseitigung von Symptomen und die Wiederherstellung von Funktionsfähigkeit Erkenntnisse und Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wie der Verhaltenstherapie. Sie

- umfasst darüber hinaus ein breites und differenziertes Spektrum von gegenwarts-, körper- und personenbezogenen Verfahren, die auf die Entfaltung des menschlichen Potentials ausgerichtet sind,

- ermöglicht den Begleitung bei der Selbstfindung Suchenden die Lösung von Blockaden gegen die Wahrnehmung von Gefühlen sowie den Ausdruck von Emotionen,
- achtet die persönlichen Neigungen auf dem ganzen Spektrum menschlicher Natur, von den materiellen und seelischen Grund- bis zu den höheren Bedürfnissen,
- fördert insbesondere Wahrnehmung und Ausdruck der Einzigartigkeit und Eigenart der Person und
- unterstützt damit deren Drang nach Selbstverwirklichung als spirituelle, für die Wahrnehmung und Bezeugung des Seins im Dasein offene Person.

In der praktischen therapeutischen Arbeit achtet Humanistische Psychotherapie mehr darauf, wie die Person ihr Potential unterdrückt beziehungsweise entfaltet, als auf Anpassung an eine Konsensusrealität, die in der Regel Ausdruck dessen ist, was wir wahrnehmen oder übersehen gelernt haben. Im Schutzraum der therapeutischen Beziehung kann die Hilfe suchende Person

- freundliche Aufmerksamkeit entwickeln gegenüber den Bewegungen der Seele,
- reaktive Abwehrmuster erkennen und überwinden,
- Erinnerungen, Gefühle und Emotionen zulassen,
- sich von der Identifikation mit dem Kind lösen, das mit zu wenig und zu viel fertig werden musste,
- Raum entfalten sowohl für die Erinnerung an die Zeit, in der die Entwicklung einer Abwehrreaktion sinnvoll war, als auch für ein Erkennen der Sinnwidrigkeit der Übertragung dieser Reaktionen in die Gegenwart,
- Alternativen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln erkunden und so
- Kompetenz entwickeln für eine ihrem Wesen gemäße Lebensgestaltung.

Humanistische Psychotherapie kann schließlich übergehen in spirituelle Praxis, in der die Person den Raum des Seins pflegt, zum einen durch beharrliches Üben zum Beispiel in der Meditation, zum anderen durch bewusste Anwesenheit in einem teilnahmsvoll gestalteten Alltag.

Text: Dr. Wolf Bütig

Zentrales Anliegen der Humanistischen Psychotherapie

Identifikation lösen

Raum entfalten

Alternativen erkunden

Kompetenz entwickeln



Krankheit als Herausforderung

Symptome als Wegweiser

Fühlen

POTENTIALORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

Potentialorientierte Psychotherapie ist eine Variante der Humanistischen Psychotherapie für Menschen, die

- an dem inneren Konflikt zwischen übermäßiger Anpassung an die Normen anderer (Normopathie) einerseits und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung (Autonomie) andererseits leiden oder gar krank geworden sind,
- Krise, Leiden und Krankheit als Herausforderung erleben, eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten nicht länger fremden Vorstellungen zuliebe zu unterdrücken, und
- Symptome als Wegweiser in die wesensgemäße Richtung werten entsprechend der Devise "Angst ist Lust, der man keine Richtung gibt".

Eine zentrale Rolle kommt in der Potentialorientierten Psychotherapie dem Fühlen zu. Das Fühlen ist – im Gegensatz zu den Gefühlsreaktionen, die durch unspezifische Reize reflexartig und der Situation meist unangemessen ausgelöst werden – ein bewusstes Tun in der Gegenwart. Fühlen bedeutet, mit Sinnen wahrzunehmen, was uns im Inneren bewegt, und der immer neuen inneren Bewegung eine der immer wieder neuen Situation angemessene Bedeutung zu geben.

Durch das Fühlen kann die fühlende Person

- die Prägung durch die Bedingungen ihrer Sozialisierung erkennen,
- sich lösen von der Identifikation mit dem Opfer der eigenen Geschichte,
- situationsgemäß handeln,
- wahrnehmen, was jetzt wahr ist und
- Zeuge werden des gegenwärtigen unbedingten Seins.

Entspannte Momente am Eitzenberger Weiher





POTENTIALORIENTIERTE SELBSTERFAHRUNG – WOZU?

Psychoanalyse studiert die Entwicklung der Persönlichkeit am erinnerten Kind, Verhaltensforschung durch unmittelbare Beobachtung der Mutter-Kind-Beziehung. Der englische Psychoanalytiker John Bowlby hat die Ergebnisse beider Schulen in der Bindungstheorie integriert. Danach entwickeln wir unsere Lebenskunst, das heißt die Art und Weise, wie wir

- Beziehung gestalten,
- mit Stress umgehen,
- Resistenz gegen Krankheit und
- Resilienz bei Krankheit entwickeln,
- Rhythmen leben (Wachen-Schlafen, Leistung-Erholung, Sitzen-Gehen, Mahlzeiten und so weiter),
- Zuversicht und Humor entfalten,
- ein kohärentes Selbstbild und
- Wertvorstellungen entwickeln, die über die gängige Moral hinausgehen, weitgehend in den ersten zwei Lebensjahren in Abhängigkeit von der Qualität der Beziehung zur Mutter (Bedingungslose Zuwendung, Präsenz, Freude, verlässliche Erreichbarkeit, Toleranz für Kontaktabbruch, Wiederaufnahme des Kontaktes und so weiter).

Die Bindungstheorie wird durch die moderne Hirnforschung inzwischen weitgehend bestätigt. Diese zeigt, dass die rechte Großhirnrinde, der die für die Lebensbewältigung so wichtige Affektkontrolle obliegt, ab der Schwangerschaftsmitte einen Wachstumsspurst beginnt und bis zum 18. Lebensmonat zu 80 % ausgereift ist, während die Entwicklung der linken, für die Symbolbildung zuständigen Hemisphäre erst später einsetzt. Das heißt, dass wir leben lernen, bevor wir die Welt in Bildern abbilden, denken und sprechen können.

Unsere Motivation zur erfüllenden Lebensgestaltung in Beziehung ist zwar genetisch vorgegeben; doch was vom Entwicklungspotential tatsächlich verwirklicht wird, hängt davon ab, was durch mitmenschliche Beziehung bestätigt wird.

Diverse Formen der Zuwendung, wie Dasein bestätigende Beachtung, Halt und Schutz, Verlässlichkeit, Rhythmus und Anerkennung von Leistung, aktivieren genetische Programme (in Klammern) zur Freisetzung von diversen Botenstoffen – Endorphin (Wohlsein), Adrenalin (Kampf und Flucht), Oxytocin (Bindung), Serotonin (Schlaf- und Leistungsbereitschaft) und Dopamin (Tatendrang) –, die zur aktiven Lebensgestaltung motivieren.

Viele Menschen haben mangels angemessener Zuwendung in der frühen Kindheit nicht gelernt, sich selbst zuzuwenden, um zu fühlen, was sie brauchen. Sie leiden an einer sogenannten Alexithymie. So bezeichnen wir die Unfähigkeit, die gegenwärtigen, mit Sinnen wahrnehmbaren Erregungsmuster, durch die sich Bedürfnisse kundtun, angemessen zu deuten; das heißt, diese Menschen können nicht fühlen.

Die Alexithymie ist eine Folge der Normalen Depression. Depression ist die mit Muskelkraft vollzogene Tätigkeit, durch die wir mittels Drosselung der Atmung und körperlicher Verspannung der Muskulatur Erregung dämpfen, Bedürfnisse abspalten, Gefühle verdrängen sowie Emotionen unterdrücken und zur Bewältigung unterschiedlicher Fallangst uns zusammenreißen, uns festhalten, uns oben halten, alles für uns behalten, uns zurückhalten und uns raushalten.

Die Normale Depression ist der Zustand der Bevölkerung in den Industrienationen, in denen die alten Kulturen, die der Entfaltung des Potentials zum Menschsein im Einklang mit der Natur dienten, zunehmend abgelöst werden von einer einseitig auf Profitsteigerung ausgerichteten Zivilisation. Der Anblick der gestressten, besorgten, misstrauischen, grimmigen, traurigen und verzweifelten oder gar ausdruckslosen Gesichter, die uns am Ende der Rolltreppe in jedem beliebigen Kaufhaus nicht anschauen, ist eine klinische Demonstration der Normalen Depression.

Die Normale Depression – und mit ihr die Alexithymie – geht auf die landläufige Konditionierung in der frühen Kindheit zurück. Seit vor über hundert Jahren der paranoide deutsche Arzt Dr. Daniel Gottlob Moritz Schreber feststellte, Schreien sei gut für die Lungen, deutsche Kinder müssten frühzeitig Pünktlichkeit lernen und man dürfe sie nicht verwöhnen, damit sie nicht verweichlichen, füttern Mütter, die nichts falsch machen wollen, ihren Säugling nach der Uhr und nicht nach seinem Bedürfnis. Ein solches Kind lernt erstens, sich inkompetent zu fühlen, weil das, was es kann – Schreien – nichts bewirkt; zweitens, Bedürfnisse für sich zu behalten oder gar zu unterdrücken, denn es kommt ja ohnehin keiner; und drittens, sich zusammenzureißen oder gar tot zu stellen, weil mehrmals am Tag zu schreien einfach zu weh tut an Zwerchfell und Kehlkopf.

Schockerlebnisse wie Verlassenheit (Verlust der Mutter, Krankenhausaufenthalt), Gewalt, sexueller Missbrauch und so weiter, die mangels Halt nicht abgeschüttelt werden können, lassen das Kind erstarren im Trauma.

Mit der Erziehung kommt die Trotzphase – die Zeit, in der die Erwachsenen anfangen, sich der freien Entfaltung der Eigenart der Kinder zu widersetzen, wogegen die sich ihrerseits zur Wehr setzen.

Es gibt eine Reihe von Potentialen, durch die wir Menschen uns von den anderen Tieren etwas unterscheiden. Dazu gehören der aufrechte Gang, die Bilder machende Sprache, das Weinen, das Lachen, die Wissbegier, das Staunen und die Selbstbewusstheit. Dem gegenüber stehen entsprechende Erziehungsprinzipien: "Lass dich nicht gehen!", "Halt den Mund!", "Hör auf zu heulen!", "Lach nicht so blödl!", "Frag nicht so viel!", "Mach den Mund zu, sonst siehst du so doof aus!" und: "Wer glaubst du denn, dass du bist?". Unter dem Strich ist die Botschaft: "Sei kein Mensch – sei normal!" Und so entwickeln wir das, was Viktor von Weizsäcker, der Urvater der Psychosomatik, als *Normopathie* bezeichnete: Die Ausrichtung von Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln an den Normen der anderen auf Kosten der Entfaltung unserer Autonomie – des Gehorsams gegenüber dem uns eingeborenen Gesetz, das uns sagt, was das Leben von uns will.

Ohne Zuwendung, die der Bedürftigkeit, dem absoluten Angewiesensein und der völligen Offenheit dem Leben gegenüber entspricht, wird die Ausschüttung von Motivation fördernden Botenstoffe vermindert und ersetzt durch Suchtgewohnheiten (Image-, Arbeits- und Geltungssucht, Attraktivitäts- und Jugendlichkeitswahn, Fernseh-, Spiel- und Computersucht, Beziehungs- und Sexsucht, süchtiges Jogging und so weiter) und/oder Suchtsubstanzen (Zucker, Koffein und andere Stimulanzien, Nikotin und Alkohol, Medikamente und andere weiche, Designer- und harte Drogen).

Sucht ist der vergebliche Versuch, ein Grundbedürfnis mit Ersatz zu stillen. Der Versuch, mangels mitmenschlicher Beziehung Motivation durch Suchtgewohnheiten und Konsum von Suchtsubstanzen zu steigern, führt zu seelischen und körperlichen Mangelerscheinungen, Störungen der Befindlichkeit und schließlich zu Depression, Burnout, chronischem Erschöpfungssyndrom, Allergien, Bandscheibenleiden, Bluthochdruck, Herz- und Hirninfarkt, Krebs und anderen psychosomatischen Krankheiten.

Die ärztliche Behandlung dieser Erkrankungen führt allzu oft nur zur Beseitigung der Symptome. Viele Patienten klagen, dass ihnen über die vortreffliche medizintechnische Behandlung der Symptome hinaus das Gespräch fehlt.

Manche von ihnen sehen in der Krankheit die Notwendigkeit und die Chance, nicht nur zu überleben, sondern sich darüber hinaus zu fragen, welches Leben von ihnen gelebt werden will. Durch Potentialorientierte Selbsterfahrung lernen sie

- Haltemuster erkennen, durch die sie vertraute, Potentialentfaltung behindernde Gewohnheiten in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln aufrecht halten.
- Gegenwart wahrnehmen und Gegenwärtigkeit entwickeln, um die Resignation zu überwinden, nur noch mit dem Wahrscheinlichen zu rechnen, und Möglichkeiten zu erkennen.
- ihre Sinne gebrauchen.
- fühlen, das heißt, dem mit Sinnen Wahrgenommenen eine persönliche Bedeutung geben, und entscheiden, was zu viel ist und was fehlt.
- Groll über Vergangenes lassen und
- Aggression – die Fähigkeit, sich gehen zu lassen – entfalten: hin zu dem, was nährt und nützt, weg von dem, was hindert und schadet und gegen das, was bedrohlich ist.
- wahrnehmen, dass Zuwendung gut tut und dass es bei einer Fülle erreichbarer Bezugspersonen all das gibt, was bei denen, auf die sie in früher Zeit angewiesen waren, immer gefehlt hat.
- sich auf mitmenschliche Beziehung einlassen;
- Beziehungen pflegen, die die Entwicklung der beteiligten Personen fördern, und Beziehungen beenden, die Entwicklung behindern.
- tun, was getan sein will, und fassen, was sich überlebt hat.
- das Leben – einschließlich des Sterbens – nehmen, wie es ist.



**Datenschutz**  
Ihre Daten sind bei uns in guten Händen. Unsere Datenschutzerklärung können Sie auf unserer Webseite unter [www.zist.de/de/datenschutzerklaerung](http://www.zist.de/de/datenschutzerklaerung) abrufen.

**Unterkunft und Verpflegung**

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen. Wir empfehlen den Aufenthalt in unserem Haus während der Teilnahme an einem unserer Workshops, da er ein wesentlicher und integraler Bestandteil der ZIST Erfahrung ist. Was in Theorie und Selbsterfahrung in einem ZIST Workshop – ob zur persönlichen Entwicklung oder zur beruflichen Fort-, Weiter- oder Ausbildung – gelernt wurde, wird in der Gemeinschaft der Gruppe im miteinander gelebten ZIST Alltag erprobt, vertieft und integriert. Abweichungen aus wichtigem Grund müssen mit unseren Mitarbeitern (m/w/d) der Seminarorganisation abgesprochen werden. Weiterhin verpflichten Sie sich mit Ihrer Anmeldung zur Einhaltung unserer Hausordnung ([www.zist.de/de/seminarhaus/hausordnung](http://www.zist.de/de/seminarhaus/hausordnung)).

Sie buchen bei uns Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) pauschal. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass nicht eingenommene Mahlzeiten nicht erstattet werden können.

Unsere Zimmer in verschiedenen Kategorien sind einfach und behaglich. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite über die aktuellen Preise (<https://www.zist.de/de/seminarhaus/unterkunft-und-verpflegung>) und kreuzen Sie die gewünschte Kategorie und eine Alternative – falls eine Kategorie bereits ausgebucht sein sollte – auf dem Anmeldeformular zu Ihrem Workshop an.

**Küche**

Unsere vegetarische Küche arbeitet mit frischen und saisonalen Lebensmitteln, überwiegend in Bio-Qualität. Die bei unseren Gästen (m/w/d) beliebten Rezepte aus unserer Küche finden Sie immer auch auf dem ZIST Blog ([www.zist.de/blog/rezepte/](http://www.zist.de/blog/rezepte/)).

Wir kommen Ihnen – soweit möglich – gerne entgegen, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen auf eine bestimmte Ernährungsweise angewiesen sind. Bitte teilen Sie uns Ihre Wünsche bereits bei der Anmeldung mit.

**Internet**

Während Ihres Aufenthaltes steht Ihnen kostenloses WLAN zur Verfügung.

**Café**

Das Café dient Ihnen in den Pausen und an den Abenden als Aufenthaltsraum. Tagsüber stellen wir Ihnen dort kostenlos Obst, Filterkaffee und Tee zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie – bei Selbstbedienung – diverse alkoholfreie und alkoholische Getränke, unterschiedliche Kaffees sowie Knabbereien erwerben.

**Seminarladen**

Der Empfang ist zugleich unser Seminarladen, in dem Sie Schreibartikel für Ihren Workshop, ausgewählte Literatur – zum Teil von unseren Referenten (m/w/d) verfasst –, Audio CDs mit Vorträgen von Wolf Büntig, ZIST Postkarten und Meditationsartikel sowie kleine Geschenke erwerben können.

**Natur und Freizeitmöglichkeiten**

Die Natur, die unser Seminarhaus umgibt, unterstützt die heilsamen Aspekte, die ein Aufenthalt in ZIST hat. ZIST liegt absolut ruhig in Alleinlage im Wald und in der Nähe verschiedener Seen und Weiher und ist ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge, Radtouren und baden im Frühjahr, Sommer und Herbst – oder zum Langlaufen im Winter. Für längere Radtouren empfehlen wir Ihnen, Ihr eigenes Fahrrad mitzubringen.

**Stilles Sitzen**

Wenn unser Meditationsraum nicht anderweitig belegt ist, können ihn alle Interessierten von 7.30 h – 8.00 h zum Meditieren, zur Übung des Stillen Sitzens nutzen.

**Feldenkrais Einzelbehandlungen auf Wunsch**

Während Ihres Aufenthalts in ZIST haben Sie die Möglichkeit, gegen eine entsprechende Gebühr Feldenkrais Einzelbehandlungen mit Maja Büntig-Ludwig zu buchen. Bitte sprechen Sie Termine rechtzeitig telefonisch mit ihr ab: Telefon 08809-1065

**Kinder**

Für Kinder von drei bis sechs Jahren sowie Schüler (m/w/d) von sieben bis vierzehn Jahren, die im Zimmer der Eltern schlafen, bieten wir eine reduzierte Pauschale für Vollpension in Höhe von 30 € beziehungsweise 65 € pro Tag an. Jüngere Kinder logieren (bei Übernachtung im Zimmer der Eltern) kostenfrei.

**Kleidung**

Sie brauchen in ZIST lockere, bequeme Kleidung. In den Zimmern und in den Gruppenräumen bitten wir Sie, Hausschuhe oder Socken zu tragen.

**Haustiere**

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Sie – auch mit Rücksicht auf Gäste, die an Allergien leiden – Ihre Haustiere leider nicht mitbringen können.

**Campieren**

Wir bitten Sie um Verständnis, dass das Campieren mit Wohnwagen und Wohnmobilen auf dem ZIST Gelände und den Parkplätzen nicht erlaubt ist.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt bei uns in ZIST.

**WERBUNG**

**ZIST Programmheft**

Trotzdem wir uns bemühen, Änderungen zu vermeiden, kommt es immer wieder einmal vor, dass angekündigte Kurse aus verschiedenen Gründen abgesagt werden müssen oder noch nicht angekündigte Kurse stattfinden. Bitte informieren Sie sich daher immer auf unserer Webseite, die unsere Veranstaltungen aktuell abbildet.

**zist.de**

Auf unserer Webseite finden Sie unser aktuelles Programm sowie Informationen über Ausstellungen in ZIST, neue Veröffentlichungen, Interviews von und mit unseren Referenten (m/w/d), Stellenangebote in ZIST sowie Neuigkeiten aus ZIST und unseren Blog. Ebenso gelangen Sie an die Seiten der *ZIST Akademie für Psychotherapie*, der Institutsambulanz sowie des *ZIST Förderverein e. V.* Es lohnt sich also immer mal wieder hineinzuschauen, auch wenn Sie nicht unmittelbar nach Veranstaltungen suchen.

**zist-akademie.de**

Die *ZIST Akademie für Psychotherapie* finden Sie auch unter dieser eigenen Adresse.

**ZIST Blog**

Auf unserem Blog widmen wir uns spannenden Themen rund um die Humanistische Psychologie und unsere Workshopinhalte. Neben Biografien von Referenten (m/w/d), Buch- und Filmtipps, Veranstaltungstipps und interessanten Artikeln gibt es dort auch aktuelle Impressionen, köstliche vegetarische Rezepte und Denkanregungen aus ZIST zu lesen. <https://www.zist.de/blog>

**Newsletter ZIST POST**

Unser Newsletter erscheint regelmäßig monatlich. Ihm können Sie Informationen über aktuelle Highlights und eventuelle Änderungen des Programms, Kunstaussstellungen in ZIST sowie andere Neuigkeiten aus ZIST entnehmen. Hier können Sie die ZIST POST abonnieren: <https://www.zist.de/de/newsletter-zist-post-bestellen>

**ZIST auf Facebook**

ZIST und die *ZIST Akademie für Psychotherapie* sind mit den jeweiligen aktuellen Informationen auf Facebook präsent. Die ZIST Seite bietet viele interessante Hintergrundinformationen zu Methoden, Schulen, Richtungen der Psychotherapie und Selbsterfahrung sowie mehr Informationen, Bilder und Videos zu unseren Referenten (m/w/d) und deren Aktivitäten. Wir freuen uns, wenn Sie uns folgen.

**Ihre Empfehlung ist unsere beste Werbung**

Natürlich müssen wir unser Angebot bewerben, damit unsere Veranstaltungen gut gebucht werden und wir Ihnen weiterhin das Programmangebot unterbreiten können, das unserem Qualitätsanspruch gerecht wird. Wir freuen uns daher immer besonders über Ihre persönliche Weiterempfehlung in Gesprächen mit Freunden und Bekannten (jeweils m/w/d), denn das ist die beste Werbung für uns. Wenn Sie sich verbunden fühlen, können Sie auch unser gedrucktes Werbematerial in Ihren Praxisräumen und Instituten auslegen. Gerne senden wir Ihnen hierzu Flyer. Bitte wenden Sie sich hierzu an die Kollegen (m/w/d) im Empfang unter: [info@zist.de](mailto:info@zist.de) Vielen Dank!

**Ihr Feedback**

Für unser Qualitätsmanagement sind wir auch auf Ihr Feedback angewiesen. Wir senden Ihnen kurzfristig nach Beendigung einer Teilnahme an einem Workshop bei uns einen digitalen Feedbackbogen, den Sie anonym ausfüllen können. Sie helfen uns damit zu erfahren, womit Sie zufrieden sind und wo wir Dinge verändern könnten.

**SEMINARHAUS**

**Einmietungen in ZIST Penzberg**

Auch wenn die Auslastung unseres Hauses mit eigenen Gruppen sehr gut ist, vermieten wir gerne – wenn es terminlich möglich ist – unsere Seminarräume. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an Irene Hansel, E-Mail: [irene.hansel@zist.de](mailto:irene.hansel@zist.de)

**Kunstaussstellungen**

Wir zeigen ständig Kunstaussstellungen in den öffentlichen Räumen unseres Seminarhauses. Der erste Tag einer neuen Ausstellung wird meistens sonntagnachmittags in einer Vernissage im Café mit Livemusik gefeiert. Die Termine für die Ausstellungen und Vernissagen können Sie unserer Webseite entnehmen und wir informieren Sie in unserem Newsletter darüber. In Penzberg und Umgebung sowie in der Umgebung der ausstellenden Künstler (m/w/d) liegen Faltblätter mit Informationen über die Kunst und ihre Künstler aus.

Außerdem gibt es eine ständige Ausstellung im Innenhof von ZIST, auf der wir Skulpturen von Thomas Grünwald und Max Strack präsentieren. In unseren Büroräumen hängen Bilder von Clemens Büntig ([www.clemensbuentig.de](http://www.clemensbuentig.de))





SPENDEN

Die ZIST gemeinnützige GmbH ist ein unabhängiges Seminarzentrum, das sich ohne öffentliche Fördermittel selbst finanziert. Durch eine Vielzahl von großen und kleinen Spenden wurde uns in der Vergangenheit vieles ermöglicht, das sonst kaum für uns zu finanzieren gewesen wäre. Ohne diese Unterstützung unserer großzügigen Spender wäre ZIST nicht das, was es heute ist! Dafür sind wir sehr dankbar und freuen uns natürlich über jede weitere Zuwendung.

**Förderung der Teilnahme an unseren Veranstaltungen im Bereich Selbsterfahrung durch den ZIST Förderverein e. V.**

Für Menschen in finanzieller Notlage besteht die Möglichkeit zur Kostenübernahme bis zu 50 % der Kursgebühr für Workshops zur Selbsterfahrung durch den ZIST Förderverein e. V. Wenden Sie sich im Bedarfsfall gerne an: [verein@zist.de](mailto:verein@zist.de)  
Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bitte entnehmen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unserer Webseite (<https://www.zist.de/de/allgemeine-geschaeftsbedingungen>). Sie stehen dort auch als PDF zum Download zur Verfügung. Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, können Sie Anmeldeformulare sowie Ausdrucke der Allgemeinen Geschäftsbedingungen in unserem Büro telefonisch unter +49-8856-93690 anfordern.



DANK

Wir möchten unseren Gästen (m/w/d) einen geschützten Raum bieten, in dem sie sich in einer entspannten und umhегten Atmosphäre selbst erkunden und für wertvolle Erfahrungen öffnen können.

Das wird durch den Einsatz *aller* Mitarbeiter (m/w/d) möglich gemacht und getragen.

- Wir danken unseren Kollegen, die sich für
- Planung und Organisation der Veranstaltungen sowie
  - deren Bewerbung,
  - die Beratung und Betreuung der Gäste und der Referenten (jeweils m/w/d),
  - die gute und achtsame Atmosphäre am Platz,
  - die köstliche vegetarische Küche,
  - die Pflege des Geländes, der Gebäude und der Wohnbereiche,
  - die Buchhaltung einsetzen sowie
  - unseren Kolleginnen aus der ZIST Akademie, die vielschichtige Aufgaben bewältigen und die für die Psychotherapeuten in Ausbildung {(PiA) (m/w/d)} da sind, von ganzem Herzen.

Außerdem bedanken wir uns herzlich bei den Referenten des offenen Programms sowie den Dozenten (jeweils m/w/d) der ZIST Akademie, die mit unseren Gästen (m/w/d) und den PiA ihre Erkenntnisse teilen, Impulse geben, begleiten und ausbilden.

Last not least: Die Basis von ZIST ist das bis zu seinem Tod im August 2021 unermüdliche Schaffen von Wolf Büntig. Sein Schaffen ist uns Inspiration und Auftrag für die kommenden Jahre, in denen ZIST weiter Raum für Selbsterforschung und Fort,- Weiter- und Ausbildung sein soll, ebenso wie ein Raum der Stille, in dem in dieser unüberschaubaren Zeit meditative und kontemplative Momente möglich sind.

Wir danken Wolf mit vollem und dankbarem Herzen.





WEGBESCHREIBUNG

Anreise mit der Bahn

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Iffeldorf oder Penzberg – oder möglicherweise auch direkt von München Richtung Kochel nach Iffeldorf oder Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern:  
Taxi Zanker  
+49-8856-2270 oder +49-172-8307339  
Taxi Murat  
+49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

Anreise mit dem Auto

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Untereurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wald und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.

Anreise mit Navi

Bitte beachten Sie, dass Sie von manchen Navis auf einen Hof – den Zisthof – weitergeleitet werden.

Sie müssten ZIST gleich bei der Einfahrt am Schild erkennen können, dann sind Sie richtig.

Wir freuen uns, wenn Sie mit darauf achten, denn unsere Nachbarn vom Zisthof sind froh, wenn Sie ungestört sein können.

Campieren

Wir bitten Sie um Verständnis, dass das Campieren mit Wohnwagen und Wohnmobilen auf dem ZIST Gelände und den Parkplätzen nicht erlaubt ist.





**Anschriften**  
**ZIST gemeinnützige GmbH**  
Zist 1 | 82377 Penzberg

Tel.: +49-8856-93690  
Fax: +49-8856-936970

E-Mail: info@zist.de  
Internet: www.zist.de

**ZIST Akademie für Psychotherapie**  
Zist 1 | 82377 Penzberg

Tel.: +49-8856-936916  
Fax: +49-8856-936970

E-Mail: info@zist-akademie.de  
Internet: www.zist-akademie.de

ZIST GEMEINNÜTZIGE GMBH

**Registergericht München**  
HRB: 155909

**Umsatzsteuer-Identifikationsnummer**  
DE815474954

**Geschäftsführung**  
Silke Bunda Watermeier

**Kaufmännische Leitung**

**Prokura**  
Alexander Lippert

BANKVERBINDUNGEN

**Sparkasse Oberland**  
IBAN: DE75 7035 1030 0009 1391 06  
BIC: BYLADEM1WHM

**Postbank Nürnberg**  
IBAN: DE68 7601 0085 0541 6558 57  
BIC: PBNKDEFF

PROGRAMM

**Leitung Programm, Redaktion**  
Silke Bunda Watermeier

**Programmorganisation, Lektorat**

**Einmietungen**  
Irene Hansel

SEMINARHAUSBETRIEB/VERWALTUNG

**Leitung Seminarhausbetrieb**  
Dunja Hausmann

**Buchhaltung**  
Sigrid Haas

**Personalverwaltung**  
Nicole Krieg

**Seminarorganisation**  
Isabel Alcántara  
Michael Bartl  
Sonja März  
Stephanie Wagner

**Onlineprojekte**  
Elisa Berger

**IT-Projekte**  
Volkmar Tenschert

**Leitung Küche**  
Wolfgang Stangl

**Leitung Housekeeping**  
Joanna Rohrmoser, Sabine Schwarz

**Haustechnik**  
Michael Oppenrieder

MARKETING

**Leitung Marketing**  
Silke Bunda Watermeier

**Onlinemarketing**  
Elisa Berger

**Grafikdesign**  
Stefan Höcherl

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

**Leitung**  
Dr. phil. Sandra Hagen

**Leitung Verwaltungsteam**

**Studienbüro**  
Ursula Clormann

**Praktische Ausbildung**

**Institutsambulanz**

**Approbationsprüfung**  
Bettina Rauh

**Praktische Ausbildung**

**Institutsambulanz**

**Zusatzqualifikationen**  
Silke Bergler

**Interessenten/Bewerber (m/w/d)**

**Praktische Tätigkeit**

**Einzelselfsterfahrung**  
Franziska Borth

**Psychotherapie-Antragsverfahren**

**Kooperationen mit Supervisoren (m/w/d)**

**und Lehrpraxen**  
Beata Dudzik

**Psychotherapie-Antragsverfahren**

**Studienbüro und Zwischenprüfung**  
Christiane Schiller

**Theoretische Ausbildung**

**Dozenten (m/w/d)**

**Gruppenmoderation**  
Gudrun Eder

PROGRAMMHIFT AUSGABE 2026

**Redaktion**  
Silke Bunda Watermeier

**Lektorat**  
Irene Hansel

**Gestaltung und Satz**  
Stefan Höcherl

**Fotos ZIST und Umgebung**  
Elisa Berger  
Stefan Höcherl  
Eckhart Matthäus (www.em-foto.de)

**Fotos Referenten (m/w/d)**  
Von Privat

**V. i. S. d. P.**  
Silke Bunda Watermeier

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE  
WISSEN DURCH ERFAHRUNG

Staatlich anerkannte Approbationsausbildung

in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie

Integrative Approbationsausbildung in tiefenpsychologisch fundierter

Psychotherapie auf Grundlage der aus der Psychoanalyse hervorgegangenen

psychodynamischen Traditionen – getragen von einem intersubjektiven

Verständnis der therapeutischen Beziehung und des therapeutischen Dialogs

Theorie und Praxis in starker Orientierung an der potentialorientierten Haltung der

Humanistischen Psychologie vermittelt durch eine Vielfalt therapeutischer Methoden

Theoretische Konzepte kombiniert mit ausführlicher Selbsterfahrung und Gruppenselbsterfahrung

Gemäß individueller Fokussierung können nach der Zwischenprüfung

unterschiedliche Zusatzqualifikationen ergänzend begonnen werden.

Durch Anrechnung von Teilen der Theorie sowie der praktischen Tätigkeit

können hierdurch bedeutende Synergieeffekte genutzt werden.

Blockunterricht im bayerischen Voralpenland, praktische Ausbildung in Wohnortnähe

www.zist-akademie.de