ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

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

Termin:	Fr., 24.7.2026, 18.30 h bis So., 26.7.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	325 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260732
Leitung:	Sabine Löffler, 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 bindungsorientiere 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.

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Sabine Löffler

Dipl.-Psych., Familientherapeutin, international zertifizierte PBSP Therapeutin (im deutschen Sprachraum als Pesso-Therapie bekannt) und Trainerin. Weiterbildungen in Ego-State-Therapie, Ressourcenorientierter Psychotherapie und Brainspotting. Langjährige Mitarbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, eigene Praxis als Therapeutin (Einzel und Gruppen) und Supervisorin. 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 Pesso-Therapie und Ego-State-Therapie. Gemeinsam mit Uwe Minde leitet sie Selbsterfahrungsseminare und Weiterbildungen für Therapeuten (m/w/d).

Uwe Minde

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, international zertifizierter PBSP Therapeut und Supervisor (Pesso-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.

Internet: www.uweminde.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/come-life-von-scham-und-schuld-zu-integration-und