

Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können*

Termin:	Fr., 6.2.2026, 18.30 h bis So., 8.2.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	290 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260234
Leitung:	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.

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

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.

Internet: www.gottwald-eidos.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/oefter-wohl-zufriedener-oder-gluecklich-sein-koennen>