ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext* – online

Termin:	Do., 25.9.2025, 20.00 h bis 22.00 h
Kursgebühr:	45 €
Kursnummer:	250920
Leitung:	Karin Ortner-Willnecker

In ihrer Mitte zu bleiben fällt gerade den so empfänglichen 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.

Fragestunden Hochsensibel – online*

Hochsensible Menschen sind mit vielen Fragen an sich selbst konfrontiert, die sie häufig sehr verunsichern. Diese Serie von Fragestunden zu ganz verschiedenen Aspekten von Hochsensibilität sind so konzipiert, dass sie sowohl für hochsensible Menschen als auch für deren nahe Angehörige oder Freunde (jeweils m/w/d) hilfreich sein können. Nicht zuletzt gewinnen sie im Austausch mit anderen hochsensiblen Menschen Einblicke in deren reichen Erfahrungsschatz.

Zudem sind die Fragestunden ergänzend für Psychotherapeuten und Berater (jeweils m/w/d), die mit hochsensiblen Menschen arbeiten, als Fortbildung gedacht.

Die Referentin, Karin Ortner-Willnecker, verbindet in den Fragestunden ihr Wissen um Diagnosestellung und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Neurophysiologie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Therapeutin. Sie bringt hierbei sowohl ihre Erfahrungen als Mitarbeiterin in wissenschaftlichen Instituten als auch ihre vielfältigen Erkenntnisse aus Therapie und Beratung ein.

Die Fragestunden sind einzeln buchbar.
Weitere Teile dieser Workshop-Reihe:

- Fragestunde: Hochsensibilität und Traumata* – online
- Fragestunde: Hochsensibel oder psychische Störung?* – online
- Fragestunde: Hochsensibel – Bereicherung und Herausforderung zugleich für Partnerschaft und Familie* – online

Weitere Informationen:

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur bis eineinhalb Tage vor Beginn der Veranstaltung mittags um 12.00 h möglich ist.

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

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), Initiatischer Therapie (Dürckheim), 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.

Internet: www.ortner-willnecker.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/fragestunde-hochsensibilitaet-im-beruflichen-kontext-online-1

Kontakt- und Bindungsfähigkeit

Ein Einführungsworkshop in die Bodynamic Arbeit

Termin:	Fr., 24.10.2025, 18.30 h bis So., 26.10.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	295 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251033
Leitung:	Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Kontakt- und Bindungsfähigkeit ist wesentlich für das Schließen von Freundschaften oder den Aufbau einer intimen Partnerschaft.

Eine besonders wichtige Rolle spielt diese Fähigkeit darüber hinaus auch bei der Überwindung und Heilung interpersonaler traumatischer Erfahrungen. Trauma verletzt unser Vertrauen und unser Gefühl der Sicherheit in Bezug auf alle Personen – dann ziehen wir uns meist emotional und körperlich zurück.

Die Fähigkeit, bewusst und offen Kontakte einzugehen, ist eine wichtige Ressource, um neue Beziehungserfahrungen zu machen und alte Verletzungen zu überwinden. Sie ist deshalb ein wesentlicher Faktor somatischer Resilienz.

An diesem Wochenende *reisen* wir mittels körperlicher Übungen durch die frühen Entwicklungsphasen des Kindes und werden gemeinsam erfahren, wie das Kind diese spezifische Fähigkeit schrittweise aufbauen und verkörpern lernt.

Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien und Muskeln und die ihnen innewohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Alle Übungen werden mit einem Partner (m/w/d) oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die Möglichkeit haben, neue, heilsame Beziehungserfahrungen zu machen.

Mehr über die körperpsychotherapeutische Arbeit Bodynamic unter: www.bodynamic.de

Flyer zum Herunterladen

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 Bodynamic Therapeut, Supervisor und unterrichtet als Trainer Bodynamic Foundation, Practitioner und Schock/Trauma in Deutschland und international, unter anderem in Kanada, England und der Türkei.

Internet: www.bodynamic.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/kontakt-und-bindungsfaehigkeit