

Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog*

Termin:	Di., 24.2.2026, 18.30 h bis Fr., 27.2.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	430 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260231
Leitung:	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.

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

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.

Internet: www.stressmanagement.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/emotionales-lernen-koerper-und-seele-im-dialog-1>