ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

# Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität*

## Trainings- und Fortbildungsworkshop zur emotionalen Kompetenz

| | |
|---|---|
| **Termin:** | Fr., 23.10.2026, 18.30 h bis So., 25.10.2026, 14.00 h |
| **Ort:** | ZIST Penzberg, Penzberg |
| **Kursgebühr:** | 290 € (zuzüglich Vollpension) |
| **Kursnummer:** | 261034 |
| **Leitung:** | Winfried Pohl, 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).

**Weitere Informationen:**

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

## 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.

Internet: www.gestaltzentrum-tue.de

## 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.

Internet: www.gestaltzentrum-tue.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/was-ist-darf-sein-kultivierte-emotionalitaet