

### ● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

### ● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unter-aurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



Stand: 18.10.2018

- **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



**ZIST gemeinnützige GmbH**

Zist 1 | 82377 Penzberg

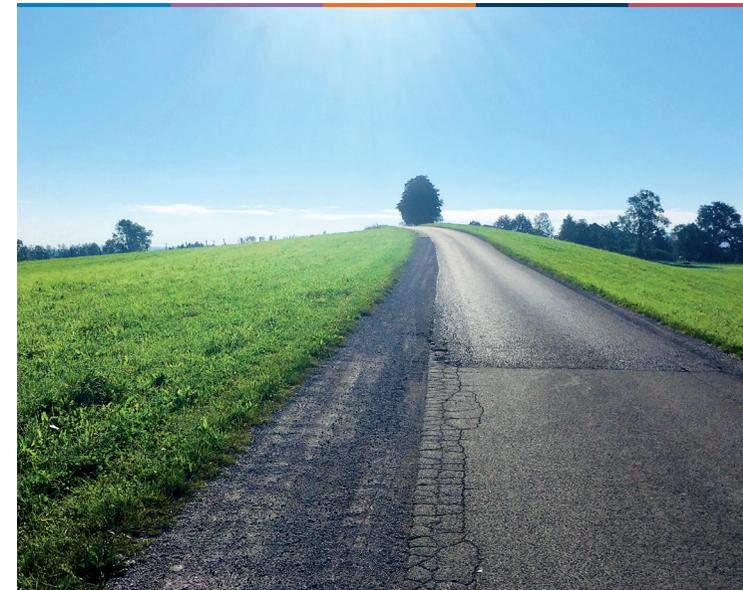
E-Mail **info@zist.de**  
 Telefon **+49-8856-93690**  
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
 und 14.00 – 15.30 Uhr  
 Do. bis 18.00 Uhr

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Elmar Kruthoff

## SECHS KONKRETE HILFEN FÜR DEN INNEREN KRITIKER ... UND WIE EIN GUTES ZUSAMMENSEIN GELINGEN KANN

Eine besondere Einführung ins Focusing



SELBSTERFAHRUNG  
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

# SECHS KONKRETE HILFEN FÜR DEN INNEREN KRITIKER

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 17.5., 18.30 h –  
So., 19.5.19, 14.00 h  
Kursgebühr 260 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 190536

## ● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bitte wenden Sie sich im Bedarfsfall an Heike Brandt-Frederiks im ZIST Büro.

## ● KURSBESCHREIBUNG

Viele von uns kennen die inneren Stimmen, die uns bei wichtigen Entscheidungen oftmals im Wege stehen und unsere Freiheit einschränken: "Ja, aber ..." oder "Das kannst du nicht schaffen ..." oder "Wenn du das tust, dann ...". Der innere Kritiker wird dabei oftmals als Gegner empfunden, den es zu besiegen gilt oder dem man, vielleicht nach langem aussichtslosem Kampf, nichts entgegenzusetzen hat.

Ist es möglich aufzuhören zu kämpfen und stattdessen innezuhalten und diesen ewigen Kreislauf zu durchbrechen? Wie wäre es, einen neuen Blick auf dieses Geschehen zu werfen und anzufangen, den inneren Kritiker zu verstehen und ihm zu helfen, anstatt ihn zu bekämpfen?

Mit der richtigen Idee im Gepäck und entsprechenden Übungen können wir uns dem Teil in uns zuwenden, der kritisiert, bewertet, verurteilt und beschämt. Denn in Wirklichkeit wünscht sich der innere Kritiker unsere Aufmerksamkeit und Annahme.

Gemeinsam schauen wir uns beispielsweise an:

- Woran erkennen wir überhaupt, dass der innere Kritiker uns ausbremst?
- Wie können wir in den Körper hineinspüren und eine Basis schaffen, um aus all den Gedanken und Bewertungen einen Ausweg zu finden?
- Was genau brauchen wir, um uns einem inneren Kritiker überhaupt freundlich und interessiert zuzuwenden zu können?
- Wie können wir in einen konstruktiven Dialog mit unserem inneren Kritiker kommen?

Im Kern geht es darum, in unserem Körper präsent zu sein, ihm warmherzig und ohne Angst zuhören zu können, um wieder Mitgefühl und Frieden zu erleben. Wo vorher Kampf war, kann dabei eine interessierte und offene Haltung sich selbst gegenüber wachsen. Durch kurze Impulsvorträge und praktisch angeleitete Übungen kann jeder für sich in Einzel- oder in Kleingruppenübungen diese Erfahrungen erproben und einüben. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

## ● BIOGRAFIE



**Elmar Kruihoff** ist Diplom-Psychologe und der Gründer des *Zentrum für Focusing Kompetenzen xF* in Roskilde, Dänemark. Er arbeitet mit Menschen daran, ihre Beziehungen, Entscheidungen und Selbstfürsorge zu verbessern, indem sie lernen, ihr inneres Erleben achtsam zu explorieren und ihr inneres Handeln in Richtung Empathie und Akzeptanz zu verändern. Elmar spricht Deutsch, Englisch und Dänisch. Er ist verheiratet und hat einen Sohn.