

● **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.



● **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 bayrischen 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*.



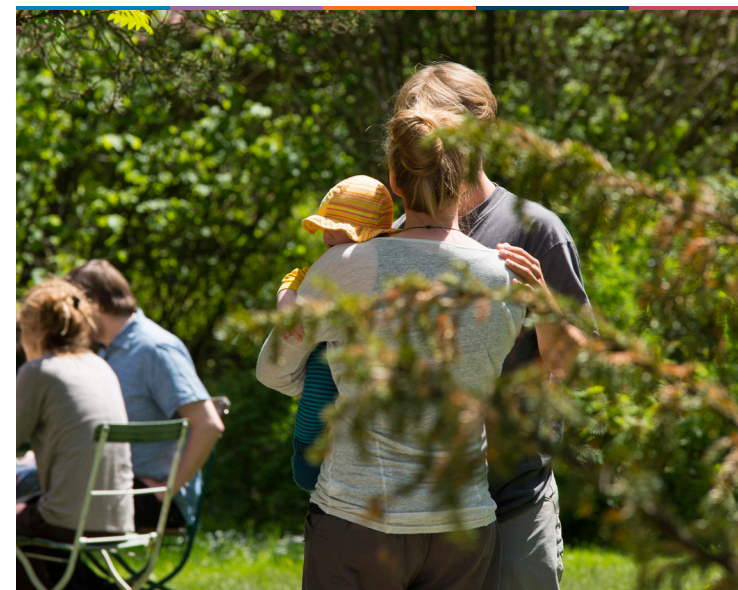
ZIST gemeinnützige GmbH

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

neu Sabine Löffler | Uwe Minde

COME TO LIFE – VON SCHAM UND SCHULD ZU INTEGRATION UND VERBUNDENHEIT



SELBSTERFAHRUNG
 PERSÖNLICHES WACHSTUM

COME TO LIFE – VON SCHAM UND SCHULD ZU INTEGRATION UND VERBUNDENHEIT

● TERMIN & PREIS

Fr., 31.1., 18.30 h –
So., 2.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 290 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200135

● KURSBESCHREIBUNG

"Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht." beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen?

Al Pessó formulierte drei Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren. Die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Die Verbundenheit mit dem Gegenüber und die Verbundenheit mit der Schöpfung, mit dem Leben. Sie ist unser natürlicher Zustand und dennoch können wir sie kaum bewusst herstellen. Besonders durch Gefühle von Scham und Schuld verlieren wir diese Verbundenheit.

Wir sind bindungsorientierte Säugetiere. Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Verbundenheit sind für unser Überleben elementar. Kein anderes Wesen ist in der Lage, die existenzielle Bedrohung von Einsamkeit so bewusst wahrzunehmen wie der Mensch. So betrifft Scham das Gefühl von Isolation und Verbundenheit. Unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit lässt uns die Regeln einhalten, deren Übertretung ein Ausschluss aus der Gemeinschaft zur Folge hätte. Demütigungen werden wie ein körperlicher Angriff erlebt und aktivieren die entsprechenden aggressiven Abwehrtechniken.

Dieser Workshop basiert auf dem Entwicklungsmodell von Al Pessó. Durch Übungen und interaktiven Erfahrungen sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben, wie Verbundenheit entsteht – anstelle von Beschämung und Isolation – und wie Würde und Integration möglich wird anstelle von Demütigung und Dissoziation.

● BIOGRAFIEN



Sabine Löffler, Dipl.-Psych., Familientherapeutin, international zertifizierte PBSP Therapeutin (im deutschen Sprachraum als Pessó-Therapie bekannt) und Supervisorin. Weiterbildungen in Ego-State-Therapie, Ressourcenorientierter Psychotherapie und Brain-spotting. Langjährige Mitarbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, eigene Praxis als Therapeutin (Einzel und Gruppen) und Supervisorin. Als langjährige Simultanübersetzerin von Al Pessó in seinen Weiterbildungen am Münchner CIP ist sie besonders dieser Psychotherapiemethode sehr verbunden, bleibt aber immer offen für weitere kreative Möglichkeiten oder der Verbindung verschiedener Ansätze, wie zum Beispiel Pessó-Therapie und Ego-State-Therapie. Gemeinsam mit Uwe Minde leitet sie Selbsterfahrungsseminare und Weiterbildungen für Therapeutinnen und Therapeuten.



Uwe Minde, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, international zertifizierter PBSP Therapeut und Supervisor (Pessó-Therapie). Weiterbildung in klinischer Hypnose (MEG). Langjährige Mitarbeit in einer psychiatrischen Klinik. Dort Aufbau einer Station für chronisch Kranke sowie Aufbau einer psychotherapeutischen Station mit dem Ziel, verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Konzepte zu integrieren. Seit 1998 in eigener Praxis in Darmstadt niedergelassen. Seit 2007 Durchführung von PBSP Gruppen in der eigenen Praxis. Seit 2013 Workshops am Benediktushof zum Thema *Heilende Erinnerungen*. Eine Erweiterung der heilenden Aspekte der PBSP Methode mit Methoden aus dem Zen-Training. Seit 2000 Zen-Training. Gemeinsam mit Dipl.-Psych. Sabine Löffler bietet er verschiedene PBSP Workshops an.
www.uweminde.de