

● **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 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

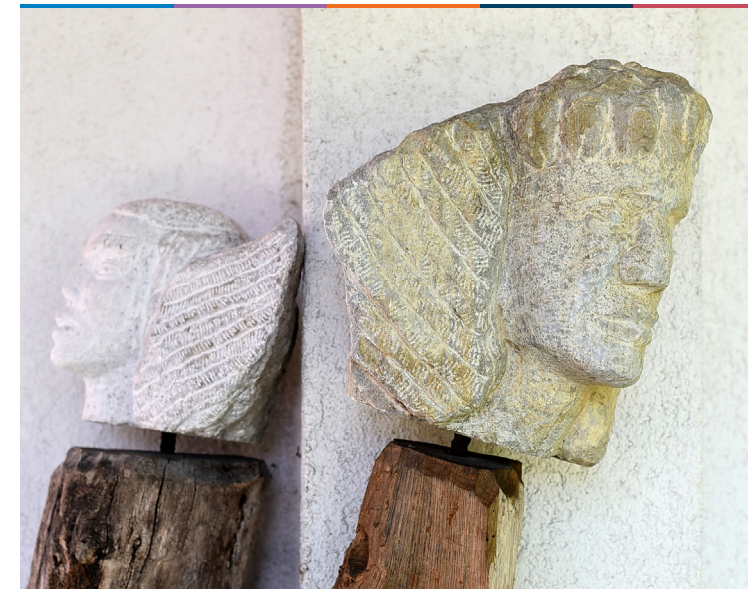
Zist 1 | 82377 Penzberg

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 | www.zist-akademie.de | Facebook

Luise Reddemann

MITGEFÜHL WECKEN – FÜR SICH SELBST UND FÜR ANDERE*



FORTBILDUNG – WORKSHOP

MITGEFÜHL WECKEN – FÜR SICH SELBST UND FÜR ANDERE

● TERMIN & PREIS

**So., 8.3., 18.30 h –
Mi., 11.3.20, 14.00 h**
Kursgebühr 395 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200332

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● KURSBESCHREIBUNG

In jüngerer Zeit kommen aus der Psychotherapieforschung Anregungen, sich mit der Wirksamkeit sogenannter *common factors*, also von Faktoren, die in jeder Beziehung eine Rolle spielen, bewusster zu werden und diese zu nutzen. Hierbei kommt unter der Überschrift *Freundlichkeit und Warmherzigkeit* etwas ins Spiel, was in der buddhistischen Psychologie Mitgefühl genannt wird. Es handelt sich um Einfühlung plus die Bereitschaft, etwas Hilfreiches bewirken zu wollen und es auch zu tun. Man kann so Interventionen daraufhin untersuchen, inwieweit sie dieser Anforderung entsprechen.

Mitgefühl für sich selbst ist dabei der erste wichtige Schritt. Daraus kann echtes Mitgefühl für andere entstehen. Erfahrungsgemäß mangelt dieses Mitgefühl für sich selbst auch vielen Menschen in helfenden Berufen. Neuerdings fordert der Umgang mit traumatisierten Geflüchteten uns alle zu mehr Mitgefühl heraus.

Im Workshop soll es daher in erster Linie darum gehen, dieses Mitgefühl für sich selbst pflegen zu lernen und wie diese Erfahrungen im Umgang mit Menschen, die uns fremd erscheinen, genutzt werden können. Neben theoretischen Inputs geht es vor allem um Selbsterfahrung. Hierbei wird sowohl auf Übungen aus der buddhistischen Tradition zurückgegriffen wie auf Konzepte aus der *Psychodynamisch Imaginativen Trauma Therapie PITT*.

● BIOGRAFIE



Luise Reddemann, Prof. Dr. med., Jahrgang 1943, Nervenärztin, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin. Bis Ende 2003 Leitende Ärztin einer Klinik für psychotherapeutische Medizin. Seit 2004 freiberuflich überwiegend lehrend und forschend tätig. Honorarprofessur an der Universität Klagenfurt. Mitarbeit an der *Sigmund Freud PrivatUniversität Wien*. Schwerpunkte: Trauma und Resilienz.
www.luise-reddemann.info