

● **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 Iffeldorf oder Penzberg – oder möglicherweise auch direkt von München Richtung Kochel nach Iffeldorf oder 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 Unteraurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wald und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



Stand: 25.05.2022

- **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 Psychotherapeutinnen/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

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Michael Rupp

SELBSTAUSDRUCK UND DURCHSETZUNGSVERMÖGEN



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JULI 2023

SELBSTAUSDRUCK UND DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

● TERMIN & PREIS

Fr., 21.7., 18.30 h –
So., 23.7.23, 14.00 h
Kursgebühr 280 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 230731

● KURSBESCHREIBUNG

Wie kann ich meine Wünsche und meinen Willen angemessen durchsetzen? Wie gelingt es mir besser, meine legitimen Anliegen in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz zum Ausdruck zu bringen?

Oft fällt es uns schwer, uns für unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche einzusetzen, wir fühlen uns innerlich ohnmächtig oder verhärten und versteifen uns, um uns gegen andere durchzusetzen. In letzterem Beispiel kommt es dann früher oder später zu einem ungunstigen Machtkampf, bei dem *nur einer gewinnen kann und der andere verliert*. Der Kontakt oder die Beziehung nehmen entsprechenden Schaden. Oder wir geben unsere Wünsche und unseren Willen auf, um andere nicht herauszufordern und fühlen uns dann hinterher schwach und beschämt. Wie können wir dieses Dilemma lösen?

Die Fähigkeit, sich Durchzusetzen, steht eng im Zusammenhang mit der Entwicklung des Kindes in der Phase der *Willens-Struktur*, in der das Kind lernt, mit der eigenen Kraft sowie Macht und Ohnmacht umzugehen.

Der Zugang zur eigenen Kraft und die Fähigkeit, Entscheidungen für sich zu treffen, sind wichtige Voraussetzungen, um sich später im Leben draußen in der Welt zu behaupten und eigene Bedürfnisse und Ziele erfolgreich zu verfolgen.

Dabei lernt das Kind in diesem Alter (zwei bis vier Jahre), wie es die eigene Kraft und Energie im Kontakt mit anderen Personen einsetzt und reguliert. Dazu gehören unter anderem der Ausdruck und die Modulation von starken Gefühlen, das Setzen von Grenzen beziehungsweise der Ausdruck von Besitzansprüchen wie auch das Verkörpern verschiedener Rollen in der Ursprungsfamilie. Hier lernt das Kind im Rollenspiel eigene Bedürfnisse und Wünsche mit den Erwartungen aus dem sozialen Umfeld abzustimmen. Es lernt dabei, sich mit den ganz eigenen Fähigkeiten und der ihm eigenen Kraft in seiner Rolle zu behaupten, zum Beispiel als älterer Bruder, kleiner Helfer (m/w/d) in der Küche und so weiter. Teil dieser Entwicklung ist auch die Fähigkeit, absichtlich und willentlich ein Ziel zu verfolgen und darauf hinzuplanen.

Viele von uns haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass wir uns nicht eigene Ziele oder die Rollen, die wir spielen wollten, aussuchen durften. Vielmehr mussten wir uns häufig von unseren Eltern vorgegebenen Zielen unterordnen und bekamen eine Rolle im Familiensystem zugewiesen. Wir wurden zu Mamas kleinem Helfer oder Tröster (jeweils m/w/d), Papas Prinzessin, Vorzeigekind oder Kämpfer (m/w/d) für (seine) Gerechtigkeit und so fort.

In diesem Workshop wollen wir wieder lernen, kraftvoll und gleichzeitig spielerisch eigene Ziele zu setzen und *eigene Wege zu gehen* (der hintere Oberschenkel beziehungsweise seine Reaktionsfähigkeit spielt dafür eine entscheidende Rolle). Ein wichtiger Teil dieser Erfahrung ist es, sich dabei auf ein lebendiges, kraftvolles Gegenüber zu beziehen, das uns dabei im Kontakt unterstützt und begleitet.

Neben einer theoretischen Einführung in diese besondere *Ich-Fähigkeit* werden wir wieder eine Reihe von praktischen, körperlichen Übungen (inkl. der altersspezifischen motorischen Bewegungen als auch der *Aktivierung* der jeweiligen Faszien und Muskeln) machen, um die Entstehung und Entwicklung dieser wichtigen Ressource nachzuerleben und zu verstärken.

Angefangen mit unserer Geburt, bei der wir uns mit ganzer Lebenskraft und -energie sowie mit Hilfe des Streckreflexes durch den Geburtskanal arbeiten, um schließlich das Licht der Welt zu erblicken!

● BIOGRAFIE



Michael Rupp ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut und Supervisor sowie Teil des Trainer Teams von *Bodydynamics International* und leitet Ausbildungsmodule in Deutschland, Portugal und Russland.

www.bodydynamic.de