

● TERMINE & PREIS

jeweils donnerstags
von 18.00 h bis 20.00 h

29.2.2024

7.3.2024

14.3.2024

21.3.2024

11.4.2024

Kursgebühr 280 €

Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 240221

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● Anreise nach ZIST


Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

 **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 und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail info@zist.de

Telefon **+49-8856-93690**

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



Elmar Kruithoff

GEFÜHLE ZUM WEGLAUFEN* – ONLINE

Eine besondere Einführung ins Focusing
(an fortlaufenden Abendterminen)



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

FEBRUAR BIS APRIL 2024

GEFÜHLE ZUM WEGLAUFEN – ONLINE

● KURSBESCHREIBUNG

Laufen Sie mit Gefühlen herum, vor denen Sie am liebsten weglauen möchten?

Belastende und unklare Gefühle werden leidvoll und endlos, wenn Sie Ihnen mitteilen: "Weg mit dir!", "Du bist ein Problem!", "Ich mag dich nicht!" und "Ohne dich ginge es mir besser!"

Sie verlieren so leicht Ihren Fühlkompass, der Ihnen sagen kann: "So möchte ich leben, dies ist mir wichtig, hier geht es lang." und "So möchte ich nicht mehr leben, dies ist mir nicht mehr wichtig, hier geht es nicht entlang."

Wie ist es möglich, diesen Kompass stattdessen wieder in die eigenen Hände zu nehmen; sich den eigenen Gefühlen zuzuwenden und ihnen ein sicherer Raum zu werden? Wie kann ich konkret vorgehen, um Unklarheit und Belastung zu begegnen und diese wieder neugierig und spielerisch betrachten zu können? Wie kann ich meine Gefühle entlasten und klären?

In diesem fortlaufenden Workshop möchte ich Ihnen einen Weg aufzeigen, Ihren Gefühlen das Recht zuzusprechen, Teil von Ihnen sein zu dürfen; gehört und ernstgenommen zu werden; und den wichtigen Beitrag sehen zu können, den sie zu Ihrem Leben leisten.

Die Erfahrung zeigt: So entsteht Sicherheit und Vertrauen im Innern, die zu Vielfalt und Lebendigkeit im Erleben führt. Durch die behutsame Annahme von Gefühlen, genauso wie sie sind, entsteht nicht Stillstand, sondern Möglichkeit und Wandel – ohne Zwang und Kampf.

Dieser fortlaufende Workshop ist eine Einführung ins Focusing. Wir erlernen das komplette Basismodell mit allen Schritten des Focusing inklusive Begleitung sowie

- die wertschätzende Verbindung mit unserem Körper.
- die Befreiung aus schwierigen emotionalen Zuständen.
- die Aufrechterhaltung einer hohen Aufmerksamkeitsqualität, um mit (subtilen) Gedanken, Gefühlen oder Fragestellungen zu arbeiten.

Der Workshop ist für Sie geeignet, wenn Sie eine ruhige, nach innen gekehrte Arbeit mit Ihren Gefühlen suchen, die Unklarheit und Ambivalenz zulässt, und wenn Sie die Onlinearbeit in Tandems und Triaden mögen beziehungsweise offen dafür sind, sich darauf einzulassen, unterstützt zu werden und andere zu unterstützen.

Dieser Workshop ist nicht für Sie geeignet, wenn Sie an Traumafolgen leiden oder leicht starke emotionale Überflutung erleben.

Technische Voraussetzungen

Der Onlineworkshop findet über die Plattform Zoom statt, wir achten bei der Einrichtung der Meetings auf datenschutzrechtlich relevante Einstellungen. Für die Teilnahme ist lediglich ein PC, Notebook oder Tablet sowie eine stabile Internetverbindung notwendig. Technik-Neulinge erhalten von uns eine ausführliche Anleitung und die Möglichkeit zum Test-Meeting einen Tag vor Workshopbeginn.

● BIOGRAFIE



Elmar Kruithoff ist Diplom-Psychologe und der Gründer des *Zentrum für Focusing Kompetenzen* 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.

www.focusing-center.com

