

## Was ist, darf sein – Kultivierte Emotionalität\*

### Trainings- und Fortbildungsworkshop zur emotionalen Kompetenz

<b>Termin:</b>	Fr., 27.6.2025, 18.30 h bis So., 29.6.2025, 14.00 h
<b>Ort:</b>	ZIST Penzberg, Penzberg
<b>Kursgebühr:</b>	280 € (zuzüglich Vollpension)
<b>Kursnummer:</b>	250634
<b>Leitung:</b>	Winfried Pohl, Meike Rosemeyer

*Der Mensch wird am Du zum Ich ... .. einander reichen die Menschen das Himmelsbrot des Selbstseins.*  
Martin Buber

*Was ist, darf sein* – Diese möglichst offene, wohlwollend-freundliche Haltung gegenüber allen Gefühlen, auch den unangenehmen, ist die Grundlage für eine kultivierte Emotionalität. Sie lernen in diesem Workshop, aus dieser Haltung heraus, ohne jede Zensur Ihre Gefühle wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Und das impliziert gleichzeitig, damit aufzuhören, sie abzuwerten, zu blockieren, zu unterdrücken, zu verdrängen, oder aber auch sie sofort (meist blind) auszuleben und auszuagieren.

Kultivierte Emotionalität beinhaltet ebenso die Handlungsebene: Sie lernen nicht nur, ihre Gefühle als Basis-Orientierung in Ihrem Leben wahrzunehmen und zu würdigen, sondern auch sich ihnen entsprechend zu verhalten, sie angemessen auszudrücken und zu leben, allein, im Rückzug, im Kontakt und in Beziehung mit anderen.

Dies erfordert nicht nur bei mir, sondern in mir zu sein. Und dieses *Ich-in-mir* aufrechtzuerhalten und nicht zu verlieren, wenn ich in Kontakt mit anderen trete: *Ich in mir und mit Dir*.

Ein wesentliches Lernfeld dabei ist, zwischen situationsunangemessenen, unverhältnismäßigen Gefühlen (Übertragungsgefühle, Bezugspunkt das, was war) und angemessenen, situationsgerechten Gefühlen (Jetztgefühle, Bezugspunkt das, was jetzt wirklich ist) zu unterscheiden. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, den dafür notwendigen Präsenzraum zu erschaffen und den *Gefühlsstau* (H.-J. Maaz) aufzulösen.

Zielgruppe dieses Workshops sind Selbsterfahrungs- und Fortbildungs-Interessierte, die ihre persönliche Kompetenz im Umgang mit Gefühlen, den eigenen wie auch denen der anderen, gezielt schulen und weiterentwickeln wollen.

Wir arbeiten mit einem ausgewogenen Wechsel zwischen stärkenden Rückzugs- und nährenden Kontakt-Ritualen. Wir zentrieren uns in unserem leiblich erspürten *Ich in mir* im Rückzug und lassen uns dann überraschen, wie sich dieses *Ich in mir* entwickelt, vertieft, erweitert und verändert, wenn wir im Kontakt mit anderen sind.

Unsere Workshopstruktur orientiert sich im Wesentlichen an den Prinzipien und Methoden der dialogischen Gestalttherapie. Zusätzlich eingeflossen sind die Erkenntnisse und Praktiken der klassischen Meditation (Buddhismus, Zen), der Körpertherapien (A. Lowen, G. Marlock) und des psychoanalytischen Zwiegesprächs (L. Möller).

[Flyer zum Herunterladen](#)

### Weitere Informationen:

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

### Winfried Pohl

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Gestalttherapeut DVG, Supervisor BDP/DVG, Professional Coach DBVC. Ausbilder in Gestalttherapie. Gründer und Leiter des Gestalt-Zentrums Tübingen. Dozent der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg sowie an zahlreichen Ausbildungsinstitutionen. Eigene vertragspsychotherapeutische Praxis.

Internet: [www.gestaltzentrum-tue.de](http://www.gestaltzentrum-tue.de)

### Meike Rosemeyer

Dr. phil., Master of Science Psychologin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie). Angestellte Beraterin beim *Trainings- und Beratungszentrum Metis*, selbstständige Arbeit in eigener Praxis in Stuttgart und in der Erwachsenenbildung. Meditations- und Yogapraxis seit der Kindheit.

Internet: [www.gestaltzentrum-tue.de](http://www.gestaltzentrum-tue.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/was-ist-darf-sein-kultivierte-emotionalitaet>

---

## Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext\* – online

**Termin:** Do., 25.9.2025, 20.00 h bis 22.00 h

**Kursgebühr:** 45 €

**Kursnummer:** 250920

**Leitung:** [Karin Ortner-Willnecker](#)

In ihrer Mitte zu bleiben fällt gerade den so empfänglichen Hochsensiblen angesichts einer unglaublichen Vielzahl von Eindrücken, extremer Stimmungen, überbordender Anforderungen und enormer Konkurrenzgetriebenheit häufig schwer.

In diesen beiden Stunden wollen wir gemeinsam nach Wegen suchen, in der modernen Arbeitswelt nicht nur zu funktionieren oder irgendwie zu überleben, sondern vielleicht sogar zu einem ruhenden Pol und zu einer Kraftquelle zu werden.

### **Fragestunden Hochsensibel – online\***

Hochsensible Menschen sind mit vielen Fragen an sich selbst konfrontiert, die sie häufig sehr verunsichern. Diese Serie von Fragestunden zu ganz verschiedenen Aspekten von Hochsensibilität sind so konzipiert, dass sie sowohl für hochsensible Menschen als auch für deren nahe Angehörige oder Freunde (jeweils m/w/d) hilfreich sein können. Nicht zuletzt gewinnen sie im Austausch mit anderen hochsensiblen Menschen Einblicke in deren reichen Erfahrungsschatz.

Zudem sind die Fragestunden ergänzend für Psychotherapeuten und Berater (jeweils m/w/d), die mit hochsensiblen Menschen arbeiten, als Fortbildung gedacht.

Die Referentin, Karin Ortner-Willnecker, verbindet in den Fragestunden ihr Wissen um Diagnosestellung und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Neurophysiologie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Therapeutin. Sie bringt hierbei sowohl ihre Erfahrungen als Mitarbeiterin in wissenschaftlichen Instituten als auch ihre vielfältigen Erkenntnisse aus Therapie und Beratung ein.

Die Fragestunden sind einzeln buchbar.

#### **Weitere Teile dieser Workshop-Reihe:**

- Fragestunde: Hochsensibilität und Traumata\* – online
- Fragestunde: Hochsensibel oder psychische Störung?\* – online
- Fragestunde: Hochsensibel – schön anstrengend\* – online
- Fragestunde: Hochsensibel – Bereicherung und Herausforderung zugleich für Partnerschaft und Familie\* – online

#### **Weitere Informationen:**

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur bis eineinhalb Tage vor Beginn der Veranstaltung mittags um 12.00 h möglich ist.

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

### **Karin Ortner-Willnecker**

Dr. phil., Dipl.-Psych., Studium Psychologie (LMU München), Philosophie (Hochschule für Philosophie SJ), zehnjährige Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung und an der LMU München. Weiterbildungen unter anderem in Traumatherapie (E. Nijenhuis), Integrativer Psychotherapie (Fritz-Pearls-Institut), Initiatischer Therapie (Dürckheim), Mentaltechniken (unter anderem H. Leuner, L.

Reddemann), Körperarbeit (unter anderem Clyde W. Ford, Visionary Craniosacral Work nach H. Milne), Paar- und Familienberatung (J. Juul), Heilarbeit (The Foundation for Shamanic Studies). Seit dem Jahr 2001 Praxis für Souveräne Lebensführung mit Schwerpunkt Traumatherapie, Lebensübergänge, Hochsensibilität.

Internet: [www.ortner-willnecker.de](http://www.ortner-willnecker.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/fragestunde-hochsensibilitaet-im-beruflichen-kontext-online-1>