

● TERMIN & PREIS

Fr., 21.2., 18.30 h –
So., 23.2.25, 14.00 h

Kursgebühr 315 €
zuzüglich Vollpension
Ort/Anmeldung:
ZIST Penzberg Nr. 250235

● Hinweis

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine finanzielle Unterstützung für Workshops zur Selbsterfahrung durch den *ZIST Förderverein e. V.* möglich ist. Bei Interesse schreiben Sie uns an: verein@zist.de

● 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 Kruihoff

FREI SEIN VOM INNEREN KRITIKER

Eine Einführung ins Focusing



SELBSTERFAHRUNG
PERSÖNLICHES WACHSTUM

FEBRUAR 2025

FREI SEIN VOM INNEREN KRITIKER

● KURSBESCHREIBUNG

Oft sind wir uns selbst der heftigste Kritiker: Von Beschimpfungen und Entwertungen bis zu Scham und Schuld kann alles dabei sein. Es gehört zum inneren Kritiker dazu, dass wir ihn als Gegner empfinden, den es zu besiegen gilt.

Ist es möglich, aufzuhören zu kämpfen und stattdessen innezuhalten und diesen ewigen Kreislauf zu durchbrechen? Wie wäre es, einen neuen Blick auf dieses Geschehen zu werfen und anzufangen, den inneren Kritiker zu verstehen und ihm zu helfen, anstatt ihn zu bekämpfen?

Mit der richtigen Idee im Gepäck und entsprechenden Übungen können wir uns (nicht nur) dem Teil in uns zuwenden, der kritisiert, bewertet, verurteilt und beschämt – und so zu neuen Erkenntnissen und einem guten Umgang mit all den Anteilen gelangen, die zur *inneren Kritik* gehören.

Gemeinsam schauen wir uns an:

- Woran erkennen wir, welche Art innere Kritiker wir haben?
- Wie gelingt ein anderer Blick auf innere Kritiker, sodass wir nicht nur Opfer der Kritik sind?
- Wie können wir in einen konstruktiven Dialog mit inneren Kritikern kommen?
- Welche anderen Anteile sind beteiligt und wie können wir diese nutzen?
- Was brauchen wir, um aus all den Gedanken und Bewertungen einen Ausweg zu finden?

Durch kurze Impulsvorträge und praktisch angeleitete Übungen in Dyaden- und Kleingruppen gehen wir diesen Fragen nach. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich, jedoch die Offenheit, sich schwierigen Themen zuzuwenden, ohne sofortige Lösungen zu finden.

● BIOGRAFIE



Elmar Kruihthoff ist Diplom-Psychologe und der Gründer des *Zentrum für Focusing Kompetenzen xf* 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

