



Stephan Niederwieser

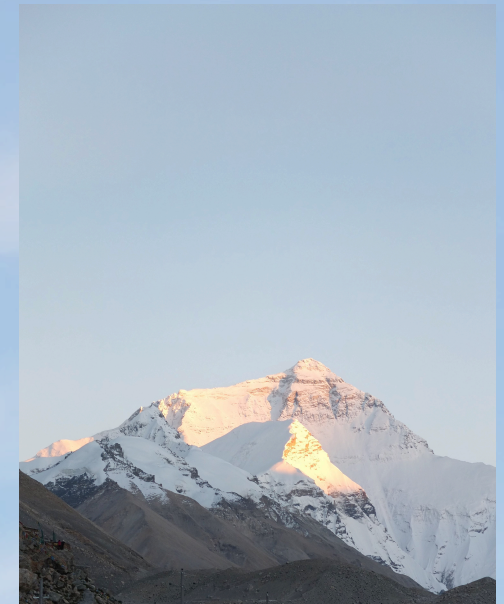
Ich bin Heilpraktiker seit 1989. In der Psychotherapie lege ich großes Augenmerk auf Bindung und Trauma. In meine Begleitung fließen Elemente aus *Hakomi*, *Somatic Experiencing*, *NARM* und anderen Traumatherapien ein.

Mehr über meinen therapeutischen Werdegang:

www.Stephan-Niederwieser.de

„Der Schamerfüllte möchte die Welt zwingen, ihn nicht anzusehen ... Er würde am liebsten die Augen aller anderen zerstören. Stattdessen muss er seine eigene Unsichtbarkeit wünschen.“

Erik Erikson



Freiheit von **Scham**

GESUNDE AUTONOMIE

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15

10827 Berlin-Schöneberg

030 236 177 02

www.stephan-niederwieser.de

Ein Tagesseminar zur
Bewältigung schädlicher
Schamgefühle

Ein Leben frei von Scham

Toxische Schamgefühle in sich entdecken und sich davon befreien

Schamgefühle hindern und lähmen uns. Sie unterdrücken vitale Lebensimpulse. Zum Beispiel

... schämen wir uns für unsere **Bedürfnisse**, wagen daher nicht, sie zu äußern, und bekommen so auch nicht das, was wir gerne hätten.

... schämen wir uns für bestimmte **Probleme**, reden deswegen mit niemandem darüber und können so auch keine Erleichterung erfahren.

... schämen wir uns für unseren **Körper** und investieren Unsummen in Mode, Diäten oder Schönheitsoperationen, aber das „Ungenügendsein-Gefühl“ bleibt.

Das muss nicht so bleiben!



Aufgrund von schlechten Erfahrungen entwickeln wir automatisierte **Reaktionsmuster**, die für den Rest unseres Lebens unser **Dasein** und unsere Art in Beziehung zu sein bestimmen. Wir sehnen uns nach **Kontakt**, schämen uns dafür, tun daher desinteressiert, gehen freiwillig aus dem Kontakt, und ernten Desinteresse. Mit diesen **Strategien** haben wir unser Leben erträglich gemacht. Aber eben auch nicht mehr. Sie zu **erkennen**, macht es möglich, in unserer heutigen Lebensrealität anzukommen. Und die ist in der Regel viel besser, als wir bisher glauben.

Leitfragen für das Seminar

- In welchem Lebensbereich **möchte ich mich mehr zeigen?**
- Wie halten mich **Schamgefühle** davon ab?
- Wie kann ich mich von diesen schädlichen Gefühlen **befreien?**

Wochenendseminar

Mit Denken und Reden können wir nur einen Teil der **toxischen Schamgefühle** in uns erfassen und nur selten verändern. Deshalb biete ich neben Fakten aus der aktuellen Trauma- und Hirnforschung **Meditationen**, **somatische Achtsamkeit**, Austausch und therapeutische Begleitung auf Basis von Hakomi, **Somatic Experiencing**, NARM und weiteren hoch effektiven Traumatherapien. So kann die Wirkung der Scham auf den Ebenen Gefühle, Körper und **Identität** bewusst werden, neue **Freiräume** können entstehen.



Inhalte

- Schamthemen in uns **erkennen**
- Verstehen wie toxische Scham Körpergefühl, Selbstwahrnehmung und Gedanken beeinträchtigt und damit unser **tägliches (Er-)Leben** bestimmt
- An den **Ursprung** der schädlichen Gefühle zurückgehen
- **Ressourcen** in sich finden, um die Scham überflüssig werden zu lassen
- Eigene Wege in ein **Leben ohne Scham** entdecken

Rahmen

25. März 2017

Samstag, 10 bis ca. 19h

Offene Werkstatt Jahnishausen e.V.

Jahnatalstraße 4a
01594 Riesa, Ortsteil Jahnishausen

Mindestteilnehmerzahl: 8

Anmeldung über Doreen Bonovsky

www.o-w-j.eu
+49 3525 517840