

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Scham, Schuld und Identität

4-tägige Fortbildung mit Selbsterfahrung

Datum: **03.04.2025 - 06.04.2025**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Michael Mokrus**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **670,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

bhakti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Auflösen des Teufelskreises von chronischem Stress, Scham- und Schuldgefühlen und verzerrter Identität.

Seminarbeschreibung

In diesem Seminar werden wir die Entwicklung von Scham- und Schuldgefühlen aus neurowissenschaftlicher und entwicklungspsychologischer Perspektive, ihre Auswirkungen in erwachsenen Beziehungen sowie generationsübergreifend erforschen.

Die Wurzeln lebenslanger Gefühle von Scham und Schuld sind oft in durch frühe Entwicklungs- oder Schocktraumen ausgelösten Stresszuständen zu finden. Scham- und Schuldgefühle entwickeln sich als Reaktion auf Stress und Desorganisation im Körper und erzeugen in Folge wiederum weiteren Stress und Desorganisation.

Negative Glaubenssätze über uns selbst, wie etwa "Ich bin schlecht" und die zahlreichen Varianten dieser Überzeugung basieren auf der frühen Erfahrung von "Ich fühle mich schlecht". Auf der Ebene der Identität werden Scham- und Schuldgefühle zur Basis stark verzerrter Identifikationen und Selbstverurteilungen, die lebenslang andauern können.

Wenn wir verstehen, dass Scham- und Schuldgefühle mehr mit der Unzulänglichkeit der Umgebung als mit eigenem Versagen zu tun hat, hilft es uns dabei, uns selbst auf eine neue mitfühlendere Art zu sehen. Wir kommen mehr in Verbindung mit unserer Kraft, haben mehr Möglichkeiten im Verhalten und verzerrte Selbstbilder lösen sich auf.

Wir werden uns sowohl theoretisch wie praktisch mit der Thematik auseinandersetzen, so dass die Teilnehmenden ihre eigenen authentischen Erfahrungen erkunden können.

Körper- und Psychotherapeut*innen werden für die zentrale Bedeutung dieser Dynamik in der Arbeit mit Menschen sensibilisiert und erhalten zusätzliche Werkzeuge, die ihre Möglichkeiten und Spielräume in der Praxis erweitern.

Inhalte

Affektentwicklung und -regulation

- Wie entstehen Scham- und Schuldgefühle?
- Angemessener Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen und dem daraus resultierenden Verhalten
- Natürliche Scham- und Schuldgefühle und solche in Folge von überwältigenden Erfahrungen

Scham- und Schuldgefühle

- als identitätsstiftende Kräfte
- als generationsübergreifendes Thema
- aus der Perspektive der Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie
- Schamgefühle und das implizite Gedächtnis
- Auflösen des Teufelskreises von chronischem Stress, Scham-, Schuldgefühlen und verzerrter Identität
- praktische, das Thema erforschende Übungen der Teilnehmenden miteinander
- Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen während des therapeutischen Prozesses

Zielgruppe

Die Inhalte und Struktur des Seminars eignen sich sowohl als Fortbildung für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen, wie auch als Selbsterfahrung für diejenigen, die diese Thematik für sich selbst erforschen möchten.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.