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

Vom Verstecken zum Verstehen: der Weg zu einem gesunden Selbstbezug

Datum:	**22.04.2027 - 25.04.2027**
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

In dieser Fortbildung widmen wir uns der Entstehung von Scham- und Schuldgefühlen aus entwicklungspsychologischer, neuroaffektiver und transgenerationaler Perspektive sowie deren Auswirkungen auf unser Selbstbild und unsere Beziehungen.

Seminarbeschreibung

Die Wurzeln lebenslanger Scham- und Schuldgefühle entwickeln sich häufig als Reaktion auf sehr frühen körperlichen und emotionalen Stress – hervorgerufen durch unzulängliche Einstimmung der Umgebung auf die kindlichen Bedürfnisse.

Der damit einhergehende Verlust von affektiver Sicherheit und Verbundenheit führt zu weiterem Stress, mit all den bekannten dysregulierenden und desorganisierenden Auswirkungen auf das eigene Erleben.

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, Selbstbilder und Selbstverurteilungen, die lebenslang andauern können.

Wenn wir verstehen, dass Scham- und Schuldgefühle mehr mit den Unzulänglichkeiten der Umgebung als mit eigenem Versagen zu tun haben, kann es uns dabei helfen, einen klareren und mitfühlenderen Blick auf uns selbst zu entwickeln. Dadurch kommen wir mehr in Verbindung mit unserer Lebendigkeit, haben authentischere Wahlmöglichkeiten, vielfältigere Handlungsspielräume, und verzerrte Selbstbilder können sich auflösen.

Die Kombination von theoretischen Aspekten, einer orientierenden „Landkarte“ und praktischen Übungen ermöglicht es den Teilnehmenden, ein tiefes Verständnis der Thematik zu entwickeln und gleichzeitig ihre authentischen Erfahrungen zu reflektieren.

Inhaltliche Schwerpunkte

Scham- und Schuldgefühle

- Entstehung und Entwicklung
- Funktion prosozialer Emotionen
- Angemessener Umgang mit Scham, Schuld und daraus resultierendem Verhalten
- Unterscheidung zwischen natürlicher und toxischer Scham bzw. Schuld
- Die Masken der Scham
- Wege zur Auflösung des Teufelskreislaufs von chronischem Stress, Scham, Schuld und verzerrter Identität
- Die Rolle von Scham- und Schulddynamiken in Beziehungen

Weitere Perspektiven

- Implizites Gedächtnis und die Rolle von Scham und Schuld
- Aspekte von Containment und Regulation
- Scham und Schuld als identitätsstiftende Kräfte und generationenübergreifendes Phänomen
- Entwicklungspsychologische und neuroaffektive Sichtweisen
- Scham- und Schulddynamiken als Anpassungsstrategie an Entwicklungstrauma
- Herausforderung in der therapeutischen Praxis
- Selbsterkundende Übungen und Reflexion im persönlichen und professionellen Kontext

Zielgruppe

Die Inhalte und Struktur der Fortbildung eignen sich sowohl zur Fortbildung für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen als auch zur Selbsterfahrung für Interessierte, die diese Thematik für sich selbst erkunden möchten.

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

Seminarzeiten

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

Dozent*innen

Michael Mokrus

ist freiberuflich in eigener therapeutischer Praxis tätig und unterrichtet international als Lehrer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Weiterbildungen für Fachkräfte in helfenden Berufen.
Ursprünglich aus der von osteopathischer Medizin und dem humanistischen Menschenbild beeinflussten Körperpsychotherapie kommend, lehrt er heute die dem aktuellen neuroaffektivem Wissen entsprechenden Methoden von NARM und SomatoSensibler Psychodynamik (SSP)

- Langjährige kontinuierliche Lehrassistenz und Mitarbeit im Fortbildungs- und Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE) ® nach Dr. P. Levine, Integraler Somatischer Psychologie (ISP) nach R. Selvam PhD und Das NeuroAffektive Beziehungsmodell (NARM) nach L. Heller PhD
- Zertifizierter SE-, ISP-, NARM-Master-Therapeut, Mitglied der NARM-Fakultät und zertifizierter NARM-Lehrer