

# Innere-Kind-Therapie: Unseren Selbstwert entwickeln

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ein gesundes Selbstwertgefühl ist hilfreich in unserem Alltag.

Es basiert auf der Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu vertrauen. Ohne die Annahme unseres Selbst, kann es kein reelles positives Selbstwertgefühl geben.

Viele haben in ihrer Kindheit jedoch kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln können. Stattdessen haben sie durch Kritik, Erziehung durch Scham und Strafe,

kritische Stimmen verinnerlicht und gelernt, dass sie sich anpassen und den Erwartungen anderer genügen müssen um positive Anerkennung zu erhalten. Sie dürfen nicht sie selbst sein, nur dann werden sie geliebt und respektiert. Als Folge davon haben sich Kindheitsmuster wie z.B. überhöhte Ansprüche oder Gehemmtheit ausgebildet. Diese Muster beeinträchtigen später während das Leben und die Lebensqualität und halten davon ab, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre Kindheitstrauma kennen, treten in liebevollem Austausch mit Ihrem Schattenkind, und lernen, die Wirkung dieser Muster auf Ihr Leben zu verstehen. Außerdem bekommen Sie die Gelegenheit, diese Muster aufzubrechen, Ihren inneren Kritiker in seine Grenzen zu weisen und das innere Kind zu versorgen. Dadurch können Sie erfahren, was es heißt, sich selbst wertzuschätzen und als liebenswert zu empfinden.

Das Seminarangebot richtet sich an Therapeuten/innen und weitere interessierte Berufsgruppen.

Termine:

**Sa. 10.05.2025**

**So. 11.05.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**315,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bertoldstr. 65**

**1. OG**

**79098 Freiburg**

Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer:

**SSH78100525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

