

# Innere-Kind-Prozess: Unseren Selbstwert entwickeln

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ein gesundes Selbstwertgefühl ist sehr hilfreich in schwierigen Alltagssituationen. Es beruht auf der Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, sich selbst zu unterstützen und sich selbst zu vertrauen.

Viele haben in ihrer Kindheit jedoch kein intaktes Selbstwertgefühl entwickeln können. Stattdessen haben sie viele kritische Stimmen verinnerlicht und gelernt, dass sie sich anpassen und den

Erwartungen anderer genügen sollen. 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 Kindheitsmuster kennen 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 alle therapeutisch Tätigen oder an Therapeuten/innen, die selber an ihrem inneren Kind arbeiten möchten.

**Dozent/in HP Anne Reeßing:** Jg. 1960. Sie ist Bachelor of Science (B.Sc.) in Psychologie (Open University, England). Außerdem ist sie Heilpraktikerin und absolvierte eine Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie sowie in EMDR (Traumatherapie). Frau Reeßing besuchte Fortbildungen in Paar- und Familientherapie, systemischer Kompetenz (FFAK) und gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Zudem besitzt sie 40 Jahre Meditationspraxis. Nach jahrzehntelanger Erfahrung mit Seminaren der humanistischen Psychologie hat sie nach ihrem Psychologiestudium ein eigenes Seminarkonzept entwickelt, das auf den neuesten hirnwissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Ihre Seminare kombinieren die theoretische Klarheit der wissenschaftlichen Herangehensweise mit der praktischen Lebendigkeit alternativer Methoden.

Termine:

**Sa. 15.06.2024**

**So. 16.06.2024**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**270,- Euro \***

**Paracelsus Schule  
Bertoldstr. 65 (1. OG)  
79098 Freiburg  
Tel. 0761 - 70 28 71**

Seminarnummer:

**SSH78150624**

Anmeldemöglichkeiten:

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

