

„Vom inneren Kritiker zum Mitgefühl“

Ein 1-Tagesworkshop mit DR. GHAZALEH BAILEY

Grundgedanke: Der innere Kritiker ist oft gekennzeichnet durch eine negative Selbsteinschätzung begleitet von Schamgefühlen sowie einem Gefühl ungenügend, wertlos und nicht liebenswert zu sein. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein hohes Maß an Selbstkritik und ein geringes Maß an Selbstmitgefühl (Self-compassion) signifikante Faktoren für Depressionen, Ess- und Angststörungen sind. Darüber hinaus hat Selbstkritik große Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit und unsere Emotionen. In den letzten Jahrzehnten hat sich eine wachsende Anzahl von Psychotherapieforschungen auf die Bedeutung von Selbstmitgefühl zur Heilung von Selbstkritik fokussiert. Der zwei Stühle Arbeit wird bei der Transformierung des inneren Kritikers zu mehr Mitgefühl ein hohes Maß an Bedeutung zugewiesen.

Inhalte: Die Inhalte dieses praktischen Workshops basieren auf den Grundlagen der systemischen- und emotionsfokussierten Therapie, mit Methoden aus der Compassion Focused Therapy.

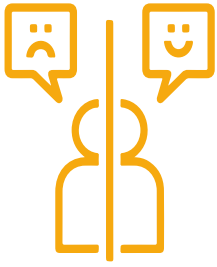
- Ursachen und Folgen von Scham und Selbstkritik.
- Der Kreislauf von Selbstkritik, Scham und Selbstverurteilung.
- Selbstmitgefühl als Gegenmittel.
- Die 2 Stühle Arbeit zur Transformierung von Selbstkritik in Selbstmitgefühl.
- Die Verwandlung von sekundären maladaptiven Emotionen (wie reaktive Wut) in primäre adaptive wie Selbstmitgefühl (und adaptive Wut).

Ziele:

- Sie erlernen die Bedeutung, Herkunft und Auswirkungen des inneren Kritikers als Folge von Erfahrungen aus der Kindheit.
- Sie erlernen wie Sie die Zwei-Stühle-Arbeit zur Transformierung des inneren Kritikers in Selbstmitgefühl einsetzen können.
- Sie lernen den Umgang mit hartnäckiger Selbstkritik.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen und können Ihren Klienten bei der Bewältigung von Kindheitstraumata unterstützen.

Es wird genügend Raum für praktische Übungen und individuelle Fallbeispiele geben.

Zielgruppe: Fachleute aus Arbeitsfeldern der psychosozialen Arbeit, der Therapie, der Bildungsarbeit, die mit Kindern, Jugendlichen, Familien oder Erwachsenen arbeiten.



„Vom inneren Kritiker zum Mitgefühl“

Ein 1-Tagesworkshop mit DR. GHAZALEH BAILEY

Leitung: Dr. Ghazaleh Bailey
Emotionsfokussierte Einzel-und Paartherapeutin, Emotionsfokussierte Supervisorin, Systemische Therapeutin, Weiterbildungen in Compassion Focused Therapy von Paul Gilbert und Acceptance and Commitment Therapy nach Steve Hayes, Promotion zum Thema Self-criticism, Self-Compassion and Self-Protection.

Datum: 2. Dezember 2023
Zeit: Samstag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: 160 Euro

Kontakt: **isi**berlin - Institut für Systemische Impulse
Sybelstr.9 | 10629 Berlin
Fon: 030/449 62 92
info@isiberlin.de | www.isiberlin.de

[Zur Anmeldung](#) ➔

Workshop **Vom inneren Kritiker zum Mitgefühl** mit Dr. Ghazaleh Bailey