

Was wäre, wenn ich so in Ordnung bin, wie ich bin?

Aufhören jemand werden zu wollen, der wir nicht sind

Was geschieht, wenn wir in der Entwicklung unseres Spüribewusstseins fortschreiten? Wir sehen immer klarer, wer wir sind und wer wir nicht sind. Das hat enormes Potential!

Schattenseiten

Wie gehen wir jedoch um mit dem, was uns an uns selbst nicht gefällt, was wir am liebsten vor uns selbst und vor anderen verstecken würden? Oft erfahren wir uns im Selbstgespräch vergleichend, beschämt, ablehnend oder kritisch bis aggressiv verurteilend: „Verdammt, schon wieder! Das kannst du nicht! Das lernst Du nie! Auf dich könnte man verzichten!“ sind Beispiele für vehemente Selbstablehnung, auf die wir unvermutet stoßen können.

Ziele

Zur bedingungslosen Selbstakzeptanz finden: Entwicklung von Grosszügigkeit, Zuneigung und liebevoller Güte über die Kultivierung unserer Herzenskraft.

In diesem Seminar geht es um die Anwendung von bekannten und neuen Ressourcen aus der Atem- und Körperarbeit für Praxis und Alltag, mit denen wir zu einem liebevolleren Umgang mit uns selbst finden.

- Verankern von Gefühlen in der Empfindung
- Abgrenzung nach Außen als allgemeine Ressource, nach Innen gegen die Überflutung mit Gefühlen und mit negativen Introjekten (Stimmen)
- Offenheit, Berührbarkeit und Resonanz, Rezeptivität, Raum- und Feldwahrnehmung, tiefes Hören
- Öffnen und stärken des Herzzentrums: Herzatem und Tonglen
- Wechseln der Aufmerksamkeit: lernen, seinen Ressourcen zu vertrauen
- Die Sache mit der Perfektion...

Zielgruppe

Willkommen sind alle an diesem Thema interessierten Personen, obwohl das Seminar auf Körpertherapeut*innen zugeschnitten ist. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Datum: 20. März 2026
Kurszeit: 9 – 13:15 & 14:30 – 17:00 Uhr

Leiter



„Veränderung geschieht, wenn wir aufhören, uns ändern zu wollen“

frei nach Arnold Beisser

Stefan Bischof, geb. 1949 in St. Gallen, ist Atem- und Körperpsychotherapeut. Er arbeitet seit 1984 in eigener Praxis in Freiburg/Deutschland mit Schwerpunkt tiefenpsychologisch-analytischer Körperpsychotherapie.