



### **Stephan Niederwieser**

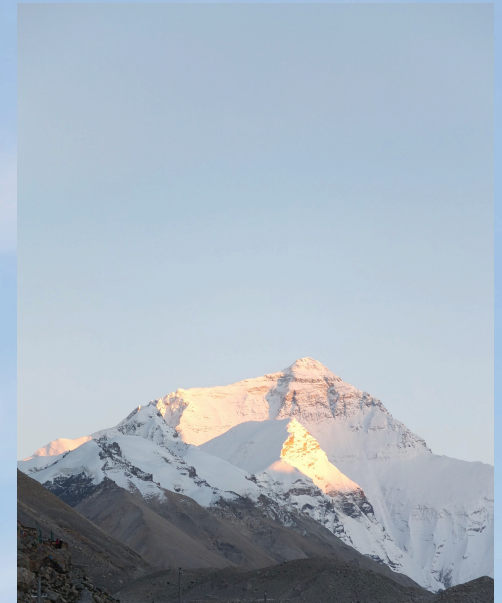
Ich bin Heilpraktiker seit 1989. In der Psychotherapie lege ich großes Augenmerk auf Bindung und Trauma. In meine Begleitung fließen Elemente aus *Hakomi*, *Somatic Experiencing*, *NARM* und anderen Traumatherapien ein.

Mehr über meinen therapeutischen Werdegang:

[www.Stephan-Niederwieser.de](http://www.Stephan-Niederwieser.de)

„Der Schamerfüllte möchte die Welt zwingen, ihn nicht anzusehen ... Er würde am liebsten die Augen aller anderen zerstören. Stattdessen muss er seine eigene Unsichtbarkeit wünschen.“

Erik Erikson



# Freiheit von **Scham**



### **GESUNDE AUTONOMIE**

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15

10827 Berlin-Schöneberg

030 236 177 02

[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

Ein Tagesseminar zur  
Bewältigung schädlicher  
Schamgefühle

# Ein Leben frei von Scham

Toxische Schamgefühle in sich entdecken und sich davon befreien

**Schamgefühle** hindern und lähmen uns. Sie unterdrücken vitale Lebensimpulse. Zum Beispiel

... schämen wir uns für unsere **Bedürfnisse**, wagen daher nicht, sie zu äußern, und bekommen so auch nicht das, was wir gerne hätten.

... schämen wir uns für bestimmte **Probleme**, reden deswegen mit niemandem darüber und können so auch keine Erleichterung erfahren.

... schämen wir uns für unseren **Körper** und investieren Unsummen in Mode, Diäten oder Schönheitsoperationen, aber das „Ungenügendsein-Gefühl“ bleibt.

**Das muss nicht so bleiben!**



Aufgrund von schlechten Erfahrungen entwickeln wir automatisierte **Reaktionsmuster**, die für den Rest unseres Lebens unser **Dasein** und unsere Art in Beziehung zu sein bestimmen. Wir sehnen uns nach **Kontakt**, schämen uns dafür, tun daher desinteressiert, gehen freiwillig aus dem Kontakt, und ernten Desinteresse. Mit diesen **Strategien** haben wir unser Leben erträglich gemacht. Aber eben auch nicht mehr. Sie zu **erkennen**, macht es möglich, in unserer heutigen Lebensrealität anzukommen. Und die ist in der Regel viel besser, als wir bisher glauben.

## Leitfragen für das Seminar

- In welchem Lebensbereich **möchte ich mich mehr zeigen?**
- Wie halten mich **Schamgefühle** davon ab?
- Wie kann ich mich von diesen schädlichen Gefühlen **befreien?**

## Wochenendseminar

Mit Denken und Reden können wir **toxische Schamgefühle** in uns nicht erfassen oder verändern. Deshalb biete ich neben Fakten aus der aktuellen Trauma- und Hirnforschung Meditationen, **somatische Achtsamkeit**, Austausch und therapeutische Begleitung auf Basis von Hakomi, **Somatic Experiencing**, NARM und weiteren hoch effektiven Traumatherapien. So kann die Wirkung der Scham auf den Ebenen Gefühle, Körper und **Identität** bewusst werden und neue **Freiräume** entstehen.



### Inhalte

- Schamthemen in uns **erkennen**
- Verstehen wie toxische Scham Körpergefühl, Selbstwahrnehmung und Gedanken beeinträchtigt und damit unser **tägliches (Er-)Leben** bestimmt
- An den **Ursprung** der schädlichen Gefühle zurückgehen
- **Ressourcen** in sich finden, um die Scham überflüssig werden zu lassen
- Eigene Wege in ein **Leben ohne Scham**

### Rahmen

**1. Juli 2017**

Samstag, 10 bis ca. 19h

**Praxis Ute Boldt**

Kiebitzgrund 10a  
12685 Berlin

**Kosten:** bis 7 Teilnehmer 170€, bei mehr Teilnehmern 150€

**Mindestteilnehmerzahl: 6**

**Anmeldung:** Ute Boldt  
ute-boldt@web.de  
030 29351358