

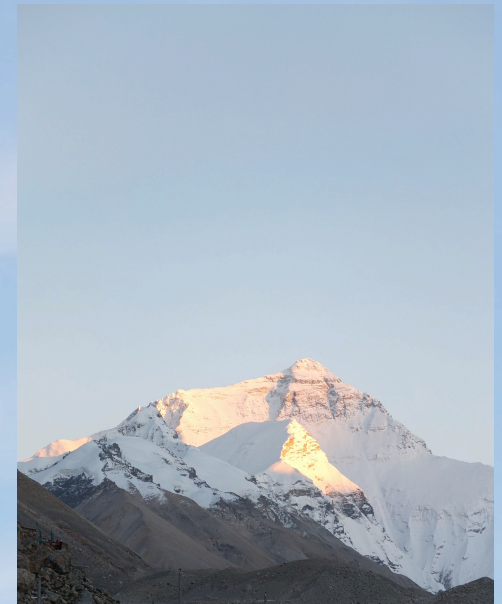


### **Stephan Niederwieser**

In der Therapie biete ich die Möglichkeit, sich und die eigenen unbewussten Muster und automatisierten Verhaltensweisen zu erforschen und in Selbstwirksamkeit zu verwandeln. Dafür nutze ich Elemente aus *Hakomi*, *Somatic Experiencing*, *NARM*, *IoPT* und anderer Traumatherapien.

„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 Seminar 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

**24.-26. November 2017**

Fr, 18 – 21h, Sa, 10 – 18 h, So, 10 – 16 h,  
Sa und So jeweils mit **Mittagspause**

### Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 15  
10827 Berlin-Schöneberg

Kosten: **230 €**, inklusive Snacks und Getränke

**Teilnehmer:** mindestens **6**

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen:  
<http://www.stephan-niederwieser.de/teilnahmebedingungen.html>