

 Psychotherapie

Selbstwert unter Druck – therapeutische Fachausbildung

Zwänge verringern das Selbstwertgefühl extrem. Gleiches gilt für Ängste und Phobien, für psychosomatische Erkrankungen und Depressionen. Letztere werden oft aufrechterhalten, weil der Glaube an den eigenen Wert, an die Selbstwirksamkeit verloren gegangen ist. Die Stärkung des Selbstwertes hat das Potenzial, ein „Game-Changer“ in Therapie und Coaching zu sein.

Mit dem Konzept der „6 Quellen des Selbstwertes“ erlernen Sie neue, wirksame Ansätze, um den Selbstwert ihrer Klienten/innen zu stabilisieren und zu erhöhen. Ein tragfähiger Selbstwert ist keine Frage positiver Selbstzuschreibungen, sondern das Ergebnis innerer Stabilität, klarer Grenzen und emotionaler Selbstverantwortung.

Dieses Intensivseminar mit Workshop-Charakter vermittelt ein therapeutisch fundiertes Modell zur Diagnostik, Stabilisierung und gezielten Wiederbelebung der sechs zentralen Selbstwertquellen. Der Fokus liegt auf dem Verstehen selbstwertschwächender Dynamiken und deren professioneller Bearbeitung im therapeutischen und beratenden Kontext.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Integration der „Let Them Theorie“ nach Mel Robbins. Sie lernen, wie kontrollierende innere Muster, überhöhte Erwartungen und emotionale Überverantwortung erkannt und aufgelöst werden können. Sie lernen, wie Sie Ihren Klienten/innen helfen können, diese Muster in Akzeptanz verwandeln – ein wichtiger Faktor zum Schutz des Selbstwertes.

Inhalte und therapeutische Schwerpunkte

- Die sechs Quellen des Selbstwertes: Entstehung, Schutzfaktoren und typische Störfelder
- Selbstoptimierung: Wann stabilisiert sie – wann raubt sie Selbstwert?
- Das eigene Gewissen als Selbstwertdynamo: Wie können Klienten Grenzüberschreitungen erkennen und beenden?
- Nähe, Berührung und Bindung: Warum körperlich-emotionale Resonanz mit sich und anderen selbstwertstabilisierend wirkt.
- Den Umgang mit Gefühlen lernen – welche Dynamiken stecken in ihnen? Was passiert, wenn Klienten ihre Angepasstheit als Selbstverrat erleben, statt emotionaler Intelligenz?

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Psychologische Berater/innen, Coaches, Trainer/innen und Dozenten/innen, Heilpraktiker/innen, Sozialarbeiter/innen

Termine

Mi, 17.02.2027
09:00–17:00 Uhr
Do, 18.02.2027
09:00–17:00 Uhr
[und 1 mehr](#)

Preis

460,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

Seminarnummer

SSH08170227

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 26.02.2026

Dozent

Torsten Kuhnke

Jg. 1964, Chemiker und Redakteur, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Spezialisierung auf psychosomatische Erkrankungen. Zusatzqualifikationen als Entspannungstherapeut, in EMDR, Hypnose, Aromapraktiker und Vitalstoffberater. Er absolvierte eine didaktische Ausbildung am „Institut für gehirn-gerechtes Lernen“ nach Vera F. Birkenbihl. Mit seinen Ansatz der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Coaching sieht er sich als Brückenbauer zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde.