

Unser Selbstwert Innere-Kind-Therapie

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Ein gesundes Selbstwertgefühl wirkt sich maßgeblich auf das Handeln eines Menschen aus und führt zu einem starken und zufriedenen Selbst. Hat der Mensch den eigenen Selbstwert erkannt und angenommen und das Selbstwertgefühl zu einer Komponente des Selbst erhoben, führt dies folgerichtig zu erheblichen Veränderungen in sämtlichen Bereichen seines Lebens. Als zentrale psychologische Variable wirkt sich

Selbstwert auf die psychische Gesundheit und damit auf die gesamte Lebensrealität aus.

Viele haben in ihrer Kindheit jedoch kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln können. Stattdessen haben sie durch Kritik, Erziehung durch Scham und Strafe, kritische Stimmen verinnerlicht und gelernt, dass sie sich anpassen und den Erwartungen anderer genügen müssen um positive Anerkennung zu erhalten. Sie dürfen nicht sie selbst sein, nur dann werden sie geliebt und respektiert. Als Folge davon haben sich Kindheitsmuster wie z.B. überhöhte Ansprüche oder Gehemmtheit ausgebildet. Diese Muster beeinträchtigen später während das Leben und die Lebensqualität und halten davon ab, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre Kindheitstrauma kennen, treten in liebevollem Austausch mit Ihrem Schattenkind, und lernen, die Wirkung dieser Muster auf Ihr Leben zu verstehen.

Das Seminarangebot richtet sich an Therapeuten/innen und weitere interessierte Berufsgruppen.

Dozent/in Doris Schaefer: Jg. 1951, verheiratet. Als ausgebildete Bühnentänzerin, Choreografin und Yogalehrerin leitete sie von 1981-2000 das TanzTheater Regenbogen Koblenz. Für ihre künstlerische Arbeit erhielt sie 1998 den Kulturpreis der Stadt Koblenz. Sie absolvierte verschiedene Weiterbildungen an den Paracelsus Schulen wie Systemisches Coaching, Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers und Kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist zertifiziert in Yoga-Meditationstherapie, Musik-Kinesiologie, als Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin, sowie als Lehrerin von Paul Ferrini. Frau Schaefer ist seit 2002 in der Erwachsenenbildung in der Leitung von Körperarbeit und kreativer Selbsterfahrung tätig.

Termine:

Fr. 14.11.2025

Sa. 15.11.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

315,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Bahnhofstr. 31

66111 Saarbrücken

Tel. 0681 - 3 22 62

Seminarnummer:

SSA66270925V4

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

