



Scham – die große Schwester von Trauma

Du fühlst dich falsch, unzulänglich, minderwertig, gestört, schlecht, unfähig, nicht so, wie du sein solltest oder vielleicht auch sein willst?

Willkommen in der toxischen Scham!

In dem Seminar geht es darum, mit der eigenen Scham in Kontakt zu kommen, sie zu würdigen und die Kraft für Veränderung darin zu spüren.

Ziel ist es, aus alten Mustern auszusteigen und neue Wege von Handeln und Sein zu erschaffen.

Unsere Lebensqualität wird von der Fähigkeit beeinflusst, zu Etwas, Jemandem, einer Gruppe, einem Rudel (Familie, Freunde) zu gehören. Dies gibt uns ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.

Bin ich in der Kindheit beschämt worden, also nicht meine Handlungen waren falsch, sondern ich als Person wurde falsch gemacht, fange ich vielleicht im Erwachsenenalter an, mich selbst herabzusetzen (innere kritische Stimme) oder ich verurteile andere und die Welt.

Scham ist ein Verteidigungsmechanismus und hat uns geholfen zu überleben.

Und Scham ist die größte Motivation, etwas ändern zu wollen.

Bist du bereit, dich mit deiner toxischen Scham auseinanderzusetzen, in die Veränderung zu gehen? Um aus dem Überleben ins Leben zu gehen?

Wir freuen uns darauf, dich und deinen Mut in den ersten Schritten zu einem bunten Leben begleiten zu dürfen.