

## Wochenendseminar vom 26.-28.04.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 15.03.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

### Thema: Der innere Kritiker

Wer kennt ihn nicht, den inneren Kritiker? Sich selbst eine Ohrfeige geben mit Äußerungen wie:

- ich bin einfach zu blöd dazu
- das kann ich sowieso nicht
- das habe ich nicht gut gemacht..., könnte auf jeden Fall besser sein usw.

Beim inneren Kritiker handelt es sich um **negative Selbstgespräche, bei denen Selbstkritik oft überzogen ist und nichts mit der Realität zu tun hat**. Die Gedanken finden lediglich im Kopf statt.

Wir steigen an diesem Wochenende tiefer in das Verhalten des Inneren Kritikers ein, Beobachten, welche Gefühle er in uns auslöst und lernen den Gegenspieler, den liebevollen Begleiter in uns kennen.

Sehr spannend und hilfreich!