



Im Einklang mit mir selbst

Selbst-Bestärkung statt Selbst-Kritik

12 Wochen Online-Kurs zur heilsamen Arbeit mit dem Inneren Kritiker, 18.01.-15.04.2026

Der Innere Kritiker / die Kritische Instanz / das Kritische in uns hat viele Erscheinungen. Manchmal sind wir so vollkommen verschmolzen mit dem kritischen Blick auf uns selbst und so vertraut mit unseren verurteilenden, wertenden Gedanken, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, dass es auch anders sein könnte - dass wir auf dem sicheren Boden von „Ich bin richtig, so wie ich bin“ leben könnten.

Wenn wir unter Kritikerherrschaft stehen, dann kämpfen wir häufig nicht nur mit der Strenge des Kritisierenden in uns, seinen hohen Erwartungen und Ansprüchen und seinen zum Teil vernichtenden Be- und Abwertung von uns und anderen, sondern auch mit den schmerzvollen Gefühlen und Gedanken des Kritisierten (inneren Kindes) in uns: Minderwertigkeit, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Scham, Leistungsdruck, Überforderung, Angst etwas Falsches zu tun oder zu sagen usw. usw..

Der innere Kritiker kann machtvoll sein und erzeugt oft einen großen inneren (Leidens)Druck, der bis hin zu Erschöpfung, permanenter Anspannung, Unruhe und sogar Süchten führen kann. Darüber hinaus wirkt diese Instanz, wenn sie aktiviert ist, auch nach außen und lässt Missverständnisse, Irritationen und Konflikte in Beziehungen sowie unbefriedigende Situationen in allen möglichen Lebensbereichen entstehen.

Dieser 12-Wochen-Kurs soll dir dazu dienen, eine heilsame Beziehung zu dir selbst zu etablieren und dich dadurch aus der kritischen Struktur zu lösen. Es geht darum

- eine Instanz in dir zu etablieren und zu kultivieren, die bedingungslos wohlwollend und annehmend ist.

- dich dem Kritischen und Kritisierten in dir zuzuwenden und dadurch zu einem heilsamen, handlungsfähigen Gegenüber für deine Gedanken und Gefühle zu werden.
- freundlich zu erforschen und zu erkennen, wie sich das Kritische und das kritisierte Kindliche in dir manifestieren... und beide durch heilsamen Kontakt zu wandeln.
- dir Methoden und Werkzeuge anzueignen, mit deren Hilfe du dich Schritt für Schritt aus der Kritikerherrschaft befreien und die kritische „Energie“ in eine unterstützende, lebensförderliche Kraft wandeln kannst.

Die Basis für diesen Kurs bildet Focusing, eine Methode, die auf der Haltung der inneren Achtsamkeit beruht und einen Zugang zur körperlich gespürten Bedeutungsdimension des Erlebens herstellt.

In den 12 Wochen kannst du

- die Haltung der inneren Achtsamkeit als wohltuende, transformierende Kraft in deinen Alltag einführen
- lernen, inneren Freiraum zu schaffen
- erfahren, dass du jederzeit MEHR bist als die Stimme des inneren Kritikers oder die Unsicherheit des inneren Kindes
- mit deinen inneren Anteilen in Beziehung gehen und erleben, dass sie sich dadurch verändern können.

Wenn das geschieht, verändert sich auch dein Resonanzfeld. Dein Leben wird friedlicher, entspannter, freudiger... und neue Lebensmöglichkeiten entstehen.

Kursumfang:

- 8 dreistündige Abend-Sessions:
- Sonntag, 18.01.2026 17.00 - 20.00 Uhr
- Mittwoch, 28.01.; 11.02.; 25.02.; 11.03.; 25.03.; 01.04.; 15.04.2026, jeweils 18.00-21.00 Uhr
Inhalt: Lectures, Gruppenfocusings, Übungen in Kleingruppen, Reflexion, Austausch
- 4 Audios
- 1 Workbook
- Aufzeichnung der Abendsitzungen und Bereitstellung der Videos auf Vimeo (passwortgeschützter Bereich) zum Nachschauen

Kursleitung: Eva Gregor, M.A. Germanistik, Heilpraktikerin, Focusing Ausbilderin DFI

Der Workshop findet via Zoom statt.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Kosten: 480,00 €; der Kurs ist von der Umsatzsteuer befreit

Anmeldung

Eva Gregor, Email: kontakt@heil-bewusst-sein.com

www.heil-bewusst-sein.com

Tel.: 040 . 6687 3671