Scham - ein Gefühl im Fokus Ausschreibung für e-log

Scham kann sowohl hemmend als auch transformierend wirken. Der Schlüssel liegt darin, sich der (eigenen) Scham bewusst zu werden und Strategien zu entwickeln, um sie konstruktiv zu verarbeiten. Das führt letztlich zu einem gesünderen Selbstwertgefühl und einer positiven persönlichen Entwicklung.

Die Methodik des Workshops verbindet theoretische Inhalte mit praktischen Übungen aus den Modellen Sexocorporel®, SE-Somatic Experiencing® und Beckenbodenarbeit. Dadurch kannst du das Gelernte direkt erfahren und in deinen (Arbeits-) Alltag integrieren.

Ziele

- Du erkennst die verschiedenen Phasen der Scham im Lebensverlauf und verstehst, wie diese Emotion sich im Laufe der Lebenszeit verändert.
- Du kannst vier unterschiedlichen Formen der Scham identifizieren und deren spezifischen Merkmale differenzieren.
- Du lernst die Abwehrmechanismen, die bei Schamgefühlen aktiviert werden. Wir beleuchten, wie diese Mechanismen unser Verhalten beeinflussen und uns in unserer Interaktion mit anderen Menschen prägen können.
- Du kennst die positive Funktion gesunder Scham als «Hüterin der Würde» und deren Bedeutung für die Wahrung der eigenen Integrität.
- Du kennst die langfristigen Auswirkungen von Beschämung auf das Selbstbild und zwischenmenschliche Beziehungen, insbesondere in Bezug auf gesunde und traumatische Scham im Kontext traumatischer Erlebnisse wie sexuellen Übergriffen.
- Du erarbeitest konkrete Werkzeuge und Strategien, um konstruktiv mit Scham umzugehen und diese im Alltag, wie im Berufsleben anzuwenden.
- Du verstehst den Zusammenhang zwischen Verspannungen im Körper (z.B. Beckenboden) und der Scham-Thematik.

Voraussetzungen

- Grundkenntnisse im Beckenbodentraining
- Seminar «Umgang mit Traumata in der Praxis»

Stunden:

6.5