

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zum AIM-Seminar „Selbstablehnung überwinden“ vom 6.-8.10. 2017 in Nürnberg an.

Mir ist bewusst, dass die Arbeit mit AIM kein Ersatz für medizinische oder psychiatrisch-/therapeutische Behandlung ist und ich in Selbstverantwortung daran teilnehme.

Die Anzahlung von € 25,- habe ich beigelegt.

Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Email

Das Seminar wurde mir empfohlen durch:

.....

.....
Datum, Unterschrift

Storno-Regelungen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei einem Rücktritt vom Seminar bis 14 Tage vor Beginn die Anzahlung einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, wenn nicht ein anderer Teilnehmer den Platz übernehmen kann.

Information & Anmeldung:

Sabeth Kemmler,
Tel. 030-780 95 778, kemmler@aiminternational.de
Trachenbergring 8, 12249 Berlin.



Offener Abend

Freitag, 13.02.2015, 19.30-21.30 Uhr, 30,-€
Der Seminarabend am Freitag enthält Kurzvorträge und praktische Übungen zum Seminarthema und zu AIM.
Herzlich willkommen! (Wir bitten um Anmeldung.)

Seminarzeiten

Freitag, 6.10., 19.30-21.30 Uhr, Sonnabend, 7.10.
10.-13.30, 15-19.30, Sonntag, 8.10., 10-13, 14-16 Uhr.

Seminarort

Praxis am Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg
Homepage: www.katharina-tyllack.de.
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kosten

225,- € bei Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn, danach 285,- €. Bitte leisten Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung eine Anzahlung von 25,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.

Information

Sabeth Kemmler, Tel. 030 / 77 55 665
kemmler@aiminternational.de
www.aiminternational.de

Anmeldung

Anmeldung bitte online oder mit nebenstehendem Anmeldeformular an:
Sabeth Kemmler, Trachenbergring 8, 12249 Berlin.
Die für die Anzahlung nötigen Bankdaten schicken wir Ihnen zu.

AIM-Einzelsitzungen in Nürnberg

- Michael Kusche, Tel. 0911/2850 330,
www.aimnuernberg.de
- Rike Ließfeld, Tel. 0911/9828 1714,
rike.liessfeld@posteo.de

Foto auf der Vorderseite: thomasfuer/aboutpixel.de
Foto innen: Jan Gropp/aboutpixel.de

"Das Üble an den
Minderwertigkeitskomplexen ist, dass
die falschen Leute sie haben"

Alec Guinness

Selbstablehnung überwinden



Sabeth Kemmler
Praxis am Kesslerplatz 3
Nürnberg
6. - 8. Oktober 2017

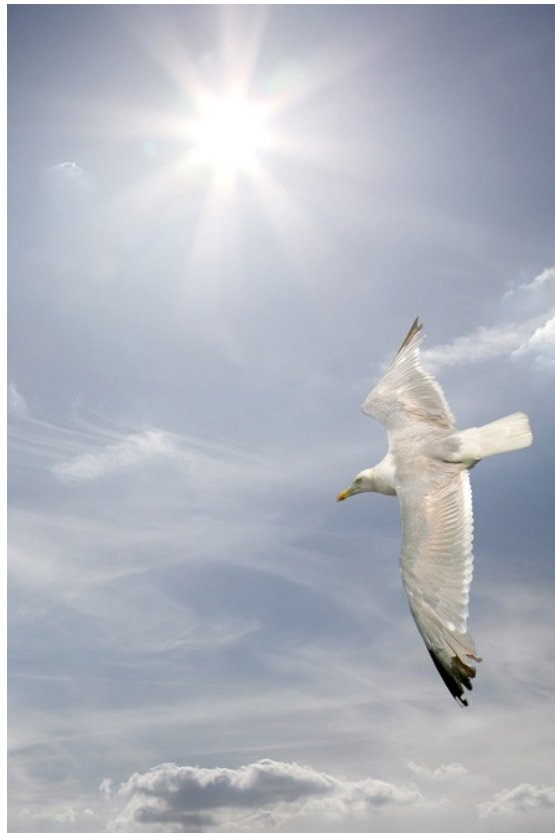
Selbstablehnung überwinden

Wenn wir ein negatives Bild von uns selbst haben, bringt uns das häufig in Schwierigkeiten. Ein unterschwelliger Stress durchzieht unser Leben, der uns auslaugt und auf Dauer krank macht.

Wie kommt es dazu, dass viele Menschen schlecht von sich selber denken? Oft liegen die tieferen Ursachen im Verborgenen, in nicht verarbeiteten Erfahrungen von Not, Schmerz und Verwirrung, von Verlassenheit oder Gewalt.

In Situationen, die uns stark überfordern, spalten wir Teile dessen, was wir erleben, vom Bewusstsein ab. Das schützt uns zwar, zieht aber eine Reihe von Schwierigkeiten nach sich. Vielleicht auch, dass wir unbewusst glauben, "es muss an mir liegen, dass mir so etwas geschehen ist". Dies kann zu einer tieferen Selbstablehnung werden, deren ganzes Ausmaß unser Tagesbewusstsein oft gar nicht kennt.

Die Seminarteilnehmer lernen, die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf Körper und Psyche zu verstehen. Sie lernen, tief sitzende Selbstablehnung zu erkennen und schrittweise aufzulösen. Sie entwickeln ihre Selbstachtung und Selbstliebe.



Seminarinhalt

- Trauma-Arbeit mit AIM
- Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbauen
- Aufdecken der eigenen Selbstablehnung
- Schrittweise Integration der darunter liegenden verdrängten Gefühle
- Wiederfinden der verdrängten Bedürfnisse
- Ein glückliches Lebensgefühl entwickeln
- Viele Übungen zur Selbstanwendung

Zum Weiterlesen:

- John Bradshaw, *Wenn Scham krank macht*. Knauer 2006.
- Peter A. Levine, *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet*. Kösel 2012
- Alice Miller, *Die Revolte des Körpers* Suhrkamp 2005

AIM – die Methode

AIM steht für *Awareness of Inner Movement* - Achtsamkeit für das innere Geschehen - und gleichzeitig für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren. AIM ist traumasensibel und unterstützt die Aufarbeitung von komplexen Traumafolgestörungen.

AIM kann jederzeit selbständig angewendet werden, im Alltag genauso wie in Krisensituationen.

Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

Leitung

AIM wurde von Sabeth Kemmler gegründet. Sie unterrichtet AIM in Einzelarbeit und Seminaren und bildet AIM-Dozent/innen aus. Sabeth Kemmler arbeitet seit 1995 in eigener Praxis in Vollzeit mit den Methoden, die in die Gründung von AIM eingeflossen sind.