



Regionalstelle Bielefeld der Milton-Erickson-
Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.

Dipl.-Psych. Ghita Benaguid

[,ri:ta bena'gi:d]

Niedernstr. 26 • 33602 Bielefeld

fon 0521 560 87 11

fax 0521 560 87 12

info@meg-bielefeld.de

www.meg-bielefeld.de

PRÄSENZ C-SEMINAR_Anwendungsseminar

16 USTD | 12 Stunden PTK-Punkte: 20 beantragt

Freitag **5. Februar 2027** | 14.00 – 21.00 Uhr

Samstag **6. Februar 2027** | 9.00 – 16.30 Uhr

Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

■ Dipl.-Psych. Boris Pigorsch

INHALTE

- Vorstellung des »inneren Kritikers« als innerer Anteil bzw. Ego-State
- Sammlung selbstkritischer Aussagen zum Reflektieren eigener selbstkritischer Anteile und Vermittlung von (Selbst-)Mitgefühl
- Einbettung in ein Modell innerer Anteile
- Übung achtsamkeitsorientierter Techniken zur Selbstregulation (Atemmeditation, Defusionsübungen)
- Vermittlung des »Kritiker-Interviews« – einer Stühlechnik – sowie Übung in Kleingruppen
- Erleben von Verbundenheit im Rahmen des Austausches
- Sammlung »Quellen des Selbstwertes«

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind häufig nicht nur intensiv um das Wohl ihrer Patientinnen und Patienten bemüht, sondern neigen auch im Privaten zu einer stark selbstkritischen Haltung. Dieser »innere Kritiker« kann Unsicherheit, Überengagement und Selbstzweifel im Alltag verstärken. Die eigene therapeutische Kompetenz, bereits erzielte Erfolge und Ressourcen können oft nicht ausreichend gewürdigt und wahrgenommen werden. Der praxis- und selbsterfahrungsorientierte Vortrag zielt darauf ab, eigene problematische Muster zu erkennen und endlich konkreter Selbstfürsorge zu üben. Techniken aus Verhaltens- und Hypnotherapie, achtsamkeitsbasierte Techniken sowie Impact-Techniken helfen dabei, einen konstruktiven Dialog mit Ihrem inneren Kritiker zu führen, ihm jedoch auch Grenzen zu setzen. Um sich selbst durch konkretes Tun mit mehr Mitgefühl, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen.



**Freundschaft mit dem
inneren Kritiker schließen**

ISBN 978-3-7495-0372-8

ANMELDUNG <https://www.meg-bielefeld.de/termine/termine-online-seminare/>

Die Kosten für das Anwendungsseminar in Klinischer Hypnose betragen 360,00 € (320,00 € für MEG-Mitglieder) pro Seminar. Sie sind bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung per E-Mail zugesandt.

Aktuelle Informationen zu den Seminarangeboten www.meg-bielefeld.de

Anmelde- & Stornobedingungen

- Legen Sie bitte bei **Erstanmeldung** Nachweiskopien bei, aus denen hervorgeht, dass Sie die erforderlichen Voraussetzungen (Infos finden Sie unter <https://www.meg-hypnose.de/fortbildung/curricula/klinische-hypnose.html>) erfüllen.
- **Folgeseminare** können Sie danach schriftlich einfach über das jeweilige Anmeldeformular buchen.
- **Rücktritt** mit voller Erstattung der Seminargebühr ist bis zu 4 Wochen vor Beginn des gebuchten Seminars möglich.
- Bei **Abmeldung danach**, bei unangemeldetem Nichterscheinen oder Krankheit der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers ist eine Erstattung der Teilnahmegebühren nicht möglich. In diesem Fall behält die MEG Bielefeld die volle Teilnahmegebühr ein bzw. stellt diese in Rechnung. Nach Absprache und Zahlung einer Umbuchungsgebühr in Höhe von 25,- Euro ist jedoch der Besuch der gleichen Veranstaltung zu einem späteren Zeitpunkt unter Anrechnung der bereits gezahlten Teilnahmegebühr möglich, solange dort freie Plätze vorhanden sind und die organisatorischen Rahmenbedingungen dies zulassen. Ein rechtlicher Anspruch begründet sich daraus nicht.
- Bei **Ausfall eines Seminars/einer Supervision** erhält der Teilnehmer die volle Teilnehmergebühr zurückerstattet. Es besteht auch bei kurzfristiger Absage (z. B. wegen Erkrankung des Dozenten) kein Anspruch auf Wiederholung oder Entschädigung auch nicht von Zusatzleistungen (wie z. B. Hotel, Bahnfahrt).
- Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie, dass Sie die Anmelde- und Stornobedingungen akzeptieren, die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen und eigenverantwortlich teilnehmen.
- Alle Teilnehmenden erhalten nach der Anmeldung per E-Mail eine schriftliche **Anmeldebestätigung** mit den Seminarzeiten und der Bankverbindung für die Überweisung des Seminarbeitrags.
- Sobald die Mindestteilnehmerzahl des Seminars erreicht ist, erhalten Sie (spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn) eine **Bestätigungsmail** mit den letzten Informationen zum Seminar.