

Teilnehmerstimmen

Mit AIM habe ich gelernt, mich selbst besser wahrnehmen und besser zu begreifen. Es macht Sinn, wie ich bin! Ich habe auch gelernt, Stück für Stück die Altlasten aufzulösen, die sich in meinen Alltag drängten und mir das Leben schwer machten.

Axel Neugebauer, Studienrat a. D.

AIM hat mir geholfen, trotz des alltäglichen Leids, das man auf einer Intensivstation mitbekommt, nicht zu verhärten. Es hat mich befähigt, emotional offen zu bleiben, ohne dabei selbst zu leiden.

Dr. med. Ragnhild Dallwitz

Vielen Dank, dass du uns immer wieder auf so eine wundervolle, heilsame Entwicklungs-Reise in unser Innerstes gehen lässt und uns so hilfreich und achtsam begleitest.

Ruth

Eine intensive, starke Praxis, die die neuesten Einsichten der Psychologie, der Verhaltenswissenschaften und Sozialwissenschaften kombiniert. Eine Methode, die es uns erlaubt, ein menschliches Wesen zu werden das atmet, fühlt und sich ausdrückt, mit Akzeptanz und dem Wunsch, zur Welt beizutragen.

Marian, Niederlande, sozialwiss. Forschung
Senior Research Transition Management

*"Frag nicht, was die Welt braucht.
Frage, was dich lebendig werden lässt,
und dann geh hin und tu es.*

*Denn was die Welt braucht
sind Menschen, die lebendig sind."*

Howard Thurman



Leitung

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM. Einzelarbeit, Seminare, Ausbildung. Seit 1995 in eigener Praxis für Achtsamkeit und Psychotraumatheapie (HPG).

Grundausbildung in psychodynamischer Atem- und Körpertherapie und Entwicklung emotionaler Kompetenz nach Komplexttrauma bei Demian zur Strassen. Traumatherapeutische Weiterbildung bei Michaela Huber, Dr. William R. Emerson u.a.

Assistenz: Susanne Sinn, AIM Professional, Sozialpädagogin, Mutter von drei Kindern.

Seminarzeiten

Anreise am Freitag, 30.09.2022, Eintreffen ab 18 Uhr. Seminarbeginn am Sonnabend, 1.10.2022 um 9.30 Uhr, Ende am Sonnabend, 8.10.2022 um 12 Uhr. Wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag. Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13, 16-18 und 19-max. 21 Uhr. Am Mittwoch freier Nachmittag und Abend.

Seminarort

Besandten an der Elbe (in Brandenburg, Nähe Dömitz). Ein alter Bauernhof am Deich, mit Fachwerk und Reetdach. Maximale Teilnehmerzahl acht Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Seminarkosten

Seminargebühr: 935,- €, Frühmeldepreis (bis 15.08.22): 845,- €.

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, verschiedene Möglichkeiten und Preise, bitte erfragen.

Information & Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen. Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular oder online über www.sabethkemmler.de
Tel. 030/775 56 65, post@sabethkemmler.de



**Schule für Achtsamkeit
und Traumakompetenz**

Bedingungslose Freundschaft mit sich selbst



Das negative Selbstbild im Alltag

30. September – 8. Oktober 2022

Besandten an der Elbe

AIM Professional Training

Bedingungslose Freundschaft mit sich selbst. Das negative Selbstbild im Alltag

Freundlich auf uns selbst, auf die anderen und auf die Welt zu schauen macht Sinn. „Grundlegendes Gutsein“ wohnt uns inne, nach buddhistischer Sicht. „Ich habe dich nach meinem Bilde geschaffen“ heißt es in unserer eigenen Tradition. Trotzdem sind wir nicht mit uns zufrieden. Wir arbeiten kritisch an uns. Tief innen sitzen Selbstzweifel, Scham und ein negatives Selbstbild.

Warum ist es so mühsam, das zu verändern? Sind wir einfach so sehr daran gewöhnt, uns selbst zu misstrauen? Wann haben wir das gelernt? Wer waren unsere Vorbilder?

Geben tief eingeschliffene Gewohnheiten uns Sicherheit, auch wenn sie uns schaden? Blockieren uns alte Belastungserfahrungen? Wie lassen sie sich verarbeiten? Manchmal stellen sich innere Kindanteile gegen positive Veränderungen quer, weil sie immer noch wütend sind.

Wie kommt das Wissen, dass es jetzt anders sein kann als früher, in der inneren Tiefe an? Wie arbeitet man mit verletzten und trotzig inneren Kindern, mit inneren Wächtern oder Täterintrojekten, die allesamt skeptisch gegen Veränderungen sind? Wie lässt sich das automatisierte innere Selbstgespräch liebevoll verändern? Wie kann man das neue Gute zuverlässig einüben?

Um diese Fragen geht es im Seminar. Auf der Grundlage der Vermittlung von AIM werden Hilfsmittel verschiedener Traditionen bereitgestellt.



An der Elbe

Seminarinhalt

- Empowerment – handlungsfähig werden, Ohnmacht überwinden
- Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbauen
- Embodiment - im Körper zu Hause sein
- Aufdecken der eigenen Selbstentfremdung
- Belastungserfahrungen verarbeiten
- Heilsamer Kontakt mit Kindanteilen, inneren Wächtern und Täterintrojekten
- Automatisierte innere Strukturen erkennen und verwandeln
- Die eigene Genusstoleranz erweitern
- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- 6 Austauschsitungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

Voraussetzungen

- Selbständiges Üben von AIM setzt voraus, dass man seinen Alltag ausreichend gut selber managen kann.
- Erforderlich für eine erfolgreiche Seminarteilnahme sind weiterhin: Neugier und Offenheit, die Bereitschaft, sich auf sich selber einzulassen und gut von sich selbst zu denken, Fragen zu stellen, kritisch zu sein, Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit. Dazu die Bereitschaft, zu Hause für sich sowie in Lernpartnerschaften zu üben.
- Eine praktische Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von mindestens zwei Einzelsitzungen.

AIM steht für *Awareness of Inner Movement*, für Achtsamkeitsbasierte Integrationsmethode und für engl. *aim*: Ziel und Absicht. Die Methode steht in der alten östlichen Tradition der Achtsamkeitsschulung sowie in der Tradition moderner Körper- und Atemtherapieverfahren.

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

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der zweistufigen Ausbildung zum/zur AIM-Professional (Practitioner und Master). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.