

### **Zum Weiterlesen**

Brach, Tara (2005): Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude.

Bradshaw, John (2006): Wenn Scham krank macht. Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen.

Huber, Michaela (2009): Von der Dunkelheit zum Licht. Wie Persönlichkeit sich entwickeln kann.

Levine, Peter A. (2011): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt.

Miller, Alice (2004): Die Revolte des Körpers.

### **Artikel**

- Die innerste Begrenzung und die Geschichte einer Befreiung. Von Demian zur Strassen
- Mein Leben gehört mir. Hilfe zur Selbsthilfe beim Umgang mit den Folgen sexueller Gewalt. Von Sabeth Kemmler

"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 Psychotherapie (HPG).

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

Assistenz: Michael Kusche, AIM Professional (Master), Musiker, Schamane, Vater von drei Kindern.

### **Seminarzeiten**

Anreise am Freitag, 13.11.2020, Eintreffen ab 18 Uhr. Seminarbeginn am Sonnabend, 14.11.2020 um 9.30 Uhr, Ende am Sonnabend, 21.11.2020 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.

### **Seminarort**

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

### **Seminarkosten**

Seminargebühr: 935,- €, Frühmeldepreis (bis 25.8.18): 845,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.  
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](http://www.sabethkemmler.de)  
Tel. 030/775 56 65, [post@sabethkemmler.de](mailto:post@sabethkemmler.de)



Schule für Achtsamkeit  
und Traumakompetenz

# Aus der Mitte entspringt ein Fluss Selbstentfremdung überwinden



13. - 21. November 2020  
Besandten an der Elbe

AIM Intensivseminar

## ***Aus der Mitte entspringt ein Fluss. Selbstentfremdung überwinden***

Wenn wir uns selber fremd sind, durchzieht ein unterschwelliger Stress unser Leben, der uns auslaugt und auf Dauer krank machen kann.

Wie kommt es dazu, dass Menschen ein falsches oder negatives Selbstbild haben? Oft liegen die tieferen Ursachen im Verborgenen, in nicht verarbeiteten Erfahrungen von Überforderung, von Verlassenheit und Gewalt. Vielleicht leiden wir auch unter den belastenden Erfahrungen unserer Eltern (transgenerationale Traumatisierung).

In Situationen, die stark überfordern, spalten wir Teile dessen, was wir erleben, vom Bewusstsein ab. Das schützt uns, zieht aber viele Schwierigkeiten nach sich. Wir sind nicht mehr eins mit uns. Wir können Dinge nicht zuordnen. Unbewusst glauben wir, "es muss an mir liegen". Das kann zu einer tiefen Selbstentfremdung führen, deren ganzes Ausmaß unser Tagesbewusstsein oft gar nicht kennt.

Der Fluss des Lebens, der aus unserer Mitte entspringt, will sich aber auf Dauer nicht eindämmen lassen. Gefühle von Unzufriedenheit oder innerer Leere, Misserfolge oder psychosomatische Krankheiten versuchen, uns aufmerksam zu machen, damit wir zu uns selbst zurückfinden.

Die Seminarteilnehmer lernen, die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen auf Körper und Psyche zu verstehen. Sie üben, Selbstablehnung schrittweise aufzulösen. Sie entwickeln Selbstachtung, Selbstverständnis und Selbstliebe.



An der Elbe

### **Seminarinhalt**

- Empowerment – handlungsfähig werden, Ohnmacht überwinden
- Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbauen
- Embodiment - im Körper zu Hause sein
- Aufdecken der eigenen Selbstentfremdung
- Schrittweise Integration d. darunter liegenden verdrängten (dissoziierten) Gefühle
- Wiederfinden der verdrängten Bedürfnisse
- Die Seven Basic Skills der AIM - Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- Besonderheiten der Achtsamkeitsarbeit bei der Auflösung von Traumafolgen
- 6 Austauschitzungen 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.