

Leitung

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM, Ausbilderin und Supervisorin. Seit 1995 in eigener Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie.
Assistenz: Susanne Sinn, AIM Practitioner, Sozialpädagogin

Seminarzeiten

Beginn am Sonnabend, 6. Oktober 2018, 19 Uhr,
Ende am Sonnabend, 13. Oktober 2018, 12 Uhr
(wer möchte, isst danach noch mit uns zu Mittag).
Seminarzeiten: Sonntag bis Freitag 9.30-13 Uhr
und 16-20 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): 745,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.
Übernachtung und Verpflegung:
Mehrbettzimmer 245,- €, DZ 276,- €, EZ 332,- €.

Information & Anmeldung

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen.
Online-Anmeldung unter www.aiminternational.de
über Menüpunkt "Kontakt". Oder Anmeldeformular dort ausdrucken oder sich zuschicken lassen.

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

(Foto Titelblatt: fotomax/www.aboutpixel.de)

Aus der Mitte entspringt ein Fluss

Selbstentfremdung überwinden



6. - 13. Oktober 2018
Besandten an der Elbe

AIM Intensivseminar

"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



Aus der Mitte entspringt ein Fluss. Selbstentfremdung überwinden

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

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 und Schmerz, von Verlassenheit oder Gewalt. Vielleicht leiden wir auch unter den Auswirkungen leidvoller Erfahrungen unserer Eltern.

In Situationen, die stark überfordern, spalten wir Teile dessen, was wir erleben, vom Bewusstsein ab. Das schützt uns, zieht aber eine Reihe von Schwierigkeiten nach sich. Oft glauben wir unbewusst, "es muss an mir liegen, dass mir so etwas geschehen ist". All dies 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 zu erkennen und schrittweise aufzulösen. Sie entwickeln ihre Selbstachtung und Selbstliebe.



An der Elbe

Seminarinhalt

- Selbstwertgefühl und Selbstliebe aufbauen
- Aufdecken der eigenen Selbstentfremdung
- Schrittweise Integration der darunter liegenden verdrängten Gefühle
- Wiederfinden der verdrängten Bedürfnisse
- Grundlagen und Feinheiten der Methode AIM in Theorie und Praxis
- Besonderheiten der AIM-Prozessbegleitung in der Trauma-Arbeit
- 6 Austauschsitungen mit Supervision
- Bildung von Unterstützungspartnerschaften über das Seminar hinaus (nach Bedarf)

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.

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der Ausbildung zum/zur AIM-Lehrer/in (AIM Master). Voraussetzung der Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse der Methode (Besuch des AIM-Grundkurses). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.

Zum Weiterlesen

Artikel:

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

Fachbücher:

- Peter A. Levine, *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet.*
- John Bradshaw, *Wenn Scham krank macht.*
- Alice Miller: *Die Revolte des Körpers.*