

# Vom Kritiker zum Unterstützer?

## Achtsamer Umgang mit dem inneren Kritiker

Übungstag im Aum Devi Triyogazentrum am Wald in Lübeck am Samstag, 12. Januar 2019

---

Wir möchten unsere Aufgaben gut machen, den alltäglichen Herausforderungen kreativ begegnen und unseren Verpflichtungen angemessen nachkommen. Doch oft meldet sich da diese innere Stimme, die uns kritisiert, uns Vorwürfe macht und hart mit uns ins Gericht geht. Da sitzen wir in der Falle, mit all unseren hohen Ansprüchen und unserem Bedürfnis, Fehler zu vermeiden. Der ‚**innere Kritiker**‘ kommt dabei in den unterschiedlichsten Spielarten zum Vorschein, sei es als **Perfektionist, Antreiber, Kontrolleur** oder gar **strenger Verurteiler**.

Während des Übungstages versuchen wir diesen **inneren Anteil** von uns, den wir oft als **Quälgeist** erfahren, näher kennenzulernen. Vielleicht entdecken wir dabei, neben seinen störenden Seiten, auch hilfreiche Motive, Qualitäten und Fähigkeiten, die er eventuell auch in sich trägt und die uns bei der alltäglichen Lebensbewältigung helfen können. **Hat dieser innere Anteil, wenn wir ihm in achtsamer und freundlicher Weise begegnen und ihn umsichtig in unsere Lebensführung mit einbeziehen, vielleicht sogar das Zeug dazu, zu einem hilfreichen Unterstützer zu werden?**

Wir nähern uns dieser Thematik praxisbezogen durch verschiedene **Reflexionen und Kontemplationen**, verbunden mit **Achtsamkeitsmeditation, sanften Bewegungen, imaginativen Übungen und strukturiertem Austausch**.



### Kursleitung:

**Paul Stammeier**, \*1952, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT); Psychosynthese-Begleitung; Dialogprozess-Moderation; Buddhistische Meditationspraxis seit 1976

### Zeit und Kosten:

**Samstag, 12. Januar 2019; 10:00 - 16:00 Uhr; 70.- €**, ermäßigt 60.- €.

Bitte bequeme Kleidung, Schreibsachen und gegebenenfalls ein Meditationskissen mitbringen. Ein ayurvedischer Imbiss für die Mittagspause kann zusätzlich bestellt werden.

### Ort:

**Aum Devi**, Schule für Yoga & Ayurveda, **Triyogazentrum am Wald**, Moorgartener Straße 10, 23560 Lübeck (Moorgarten); Tel.: 0451/ 880 47 45

### Anmeldung:

Bitte **bis zum 05. Januar 2019** direkt bei Paul Stammeier per E-Mail: [Paul.Stammeier@t-online.de](mailto:Paul.Stammeier@t-online.de) anmelden. **Danke.**

### Werkstatt für Achtsamkeit und Lebenskunst

**Paul Stammeier**

Arnielstraße 15, 22769 Hamburg; Tel.: 040 / 43 32 07; [Paul.Stammeier@t-online.de](mailto:Paul.Stammeier@t-online.de); <http://www.mbsr-hamburg.net/>  
MBSR- u. MBCT-Training, IFT-Stressbewältigung; Psychosynthese-Begleitung; Dialogprozess-Moderation nach D. Bohm

