



## Einladung Allgemeines Seminar II

**Wann:** 20. – 22.07.2018

**Wo:** Gästehaus der Dominikanerinnen  
Josef-Bäder-Weg 2, 77815 Bühl-Neusatzack

**Thema:** Der innere Kritiker

**Referentin:** Frau Antonia Lampart-Mamier, PSB Lahr

**Leitung:** Friedrich Mey, Regionalsprecher Süd

<b>Kosten :</b>	<b>Kreuzbundmitglieder</b>	<b>60,00 €</b>
	<b>Gruppenmitglieder</b>	<b>80,00 €</b>
	<b>Gäste</b>	<b>100,00 €</b>

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Treffpunkt wie immer am Freitag, um 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen. Wir beenden das Seminar am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13.00 Uhr.

**Anmeldeschluss: 5. Juli 2018**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Galowski  
Erster Vorsitzender

**Anmeldungen per E-Mail an** [seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de](mailto:seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de)  
**oder per Post an:** Roland Wagner, Lessingstraße 4, 69226 Nußloch

## **Seminarthema**

Eine Stimme in uns begleitet uns auf Schritt und Tritt. Diese innere Stimme beurteilt alles, was wir tun - und das in einer sehr negativen Weise. Diese nörgelnde Stimme wird „*innerer Kritiker*“ genannt. Der innere Kritiker ist nie mit uns zufrieden. Immer hat er etwas auszusetzen, zu kritisieren, zu bemängeln. Er legt immer seine Finger in offene Wunden und sorgt dafür, dass wir uns minderwertig und unzulänglich fühlen. Wir können es dem inneren Kritiker nie recht machen. Das Schlimme am inneren Kritiker ist: er ist so überzeugend, dass wir ihm jedes Wort glauben. Wir haben das Gefühl, dieser Peiniger habe absolut Recht mit seiner vernichtenden Kritik.

Woher kommt der innere Kritiker?

Der innere Kritiker entstand in den ersten Lebensjahren. Er ist die Verinnerlichung der Kritik, der Gebote und Verbote unserer Eltern und Erzieher. In unserer Kindheit erfüllte der innere Kritiker eine sinnvolle Aufgabe: er bewahrte uns vor Strafe und Ablehnung. Heute jedoch ist er nicht nur überflüssig, er ist auch in höchstem Maße schädlich für uns. Der innere Kritiker ist für die meisten psychischen Probleme verantwortlich: Ängste, Depressionen, Zwänge, Minderwertigkeitsgefühle, Partnerschaftsprobleme, Perfektionismus, mangelndes Selbstvertrauen, mangelndes Selbstbewusstsein, usw. Diese Liste ist unendlich. Deshalb ist es wichtig, den inneren Kritiker zu zähmen, ihn nicht mehr als Boss über unseren Selbstwert bestimmen zu lassen und stattdessen Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Den inneren Kritiker zähmen und zum Schweigen bringen, das ist Ziel dieses Seminars. In Rollenspielen, Kleingruppen und Gesprächen soll dies geübt und vertieft werden.

## **Anfahrtsbeschreibung**

### **Mit der Bahn**

Bahnstation: Bühl (Baden)

Ab hier Busverbindungen: Citylinie 273 und Südwest Bus 264 Haltestelle Kloster oder Taxi

### **Mit dem Auto**

Autobahn A5 (Basel – Karlsruhe), Ausfahrt Bühl

Danach über Bühlertal nach Neusatz, (Neusatzeck, Klosterkirche u. Josef-Bäder-Haus rechte Straßenseite)