

## Annäherungen an die Kunst des Scheiterns

Eigene Unzulänglichkeiten im Umgang mit Herausforderungen annehmen und  
entwicklungsfördernd; eine 2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S710

### Das bringt Ihnen u.a. die Teilnahme der 2-tägigen Fortbildung:

- Kultivierung von Gelassenheit, Neugierde und gut dosiertem Humor gegenüber dem Schwierigen und Widrigen und unserem Umgang damit
- Sichtweisen von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl als emotionaler Basis auf der Grundlage von Geborgenheit, Verbundenheit und Offenheit

**Termin:** Donnerstag, den 18. September 2025 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr und  
Freitag, den 19. September 2025 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

**Dozent:** **Paul Stammeier** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG), langjährige Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationspraxis, Lachyogatrainer-Ausbildung bei Madan Kataria, Clown-Training bei Moshe Chohen und David Gilmore; Hospizbegleiter

**Inhalt:** Bei der Kultivierung von Achtsamkeit, Offenheit und existentieller Selbst-Akzeptanz bemühen wir uns um einen aufmerksam-gelassenen und humorgetönten Umgang mit Schwierigem, Verstörendem und Unzulänglichem in unserem Alltag, mit dem Scheitern in den kleinen und größeren Dingen und den damit einhergehenden Spielarten der Selbsttäuschung. Wir steigen aus dem Hamsterrad unserer eingefleischten Reaktionsmuster aus und werfen einen möglichst entspannten und freundlichen Blick auf all diese seltsamen Dinge, die wir (an und in und um uns herum) nicht so richtig mögen „Full Catastrophe Living“, wie es Jon Kabat-Zinn nennt, die ‚ganze Katastrophe‘ nach dem Film ‚Alexis Zorbas‘). Alles ist in der Haltung akzeptierenden und (manchmal) schmunzelnden Gewahrseins mit einbezogen. Bei zunehmender Übung scheint sich diese Haltung gegenüber Herausforderungen manchmal zu einem kreativen und vielleicht sogar lustbetonten Tanz mit dem scheinbar Widrigen zu entwickeln.

### SCHWERPUNKTE DER ZWEITÄGIGEN FORTBILDUNG

- Sichtweisen von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl als emotionaler Basis auf der Grundlage von Geborgenheit, Verbundenheit und Offenheit
- Kultivierung von Gelassenheit, Neugierde und gut dosiertem Humor gegenüber dem Schwierigen und Widrigen und unserem Umgang damit
- Lenkung der inneren Selbstgespräche – enge und angstbetonte Vorannahmen, Erwartungen und Sichtweisen weiten, umschreiben, verwandeln
- Übungen aus der ACT-Methodik, der kognitiven Verhaltenstherapie, dem Selbstmitgefühlstraining und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis

**Zielgruppe:** Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg\*innen

**Kosten** € 395,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

**Seminarort:** Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

**Anmeldung:** FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61  
**E-Mail:** [info@bildungimfocus.de](mailto:info@bildungimfocus.de) **Anmeldeschluss 04.09.2025**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf [www.bildungimfocus.de](http://www.bildungimfocus.de)