

# Scham und Peinlichkeit

Ortwin Meiss

28. / 29. Oktober 2011

Schamgefühle und Gefühle der Peinlichkeit können Menschen extrem behindern und permanenten Stress auslösen. Sie stehen in Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Störungen, wie Leistungs- und Präsentationsängsten, Phobien, Depressionen, sexuellen Störungen, und wirken als Auslöser für psychotische Reaktionen. Aus Angst beschämt zu werden, vermeiden viele Menschen Situationen, wo sie exponiert der Beobachtung anderer ausgesetzt sind und peinlich werden könnten, und bleiben so unter ihren Möglichkeiten. Schamgefühle treten aber nicht nur in öffentlichen Situationen auf, sie wirken auch im Verborgenen und können für den Betroffenen außerordentlich quälend sein. Psychoanalytische Theorien zu diesem Thema berücksichtigen zu wenig die sozialen Komponenten der Scham und liefern nur wenige konkrete Ansatzpunkte zur Therapie der Schamgefühle.

In diesem Workshop werden hypnotherapeutische und systemische Strategien und Methoden für die Arbeit mit Scham- und Peinlichkeitsgefühlen vorgestellt und demonstriert.

Inhalte werden u.a. sein.

- Biologische Grundlagen des Schamgefühls
  - Scham und der Blick durch die Augen der anderen
  - Soziale Ängste. Präsentations- und Leistungsprobleme
  - Probleme mit Genuss durch Schamgefühle
  - Verschiedene Schamabwehrstrategien
  - Schwellenängste und Bindung an die soziale Gruppe
  - Scham und Status / soziologische Dimensionen der Scham
  - Ehre, Würde, Dregradierung und Ausgrenzungen
  - Schamlosigkeit und Unverschämtheiten
  - Coming-Ins und Coming-Outs
- 
- Spezielle Übungen zur Überwindung von Scham- und Peinlichkeitsgefühlen
  - Verteidigung der Intimgrenzen / Welchsel in den Angriffsmodus
  - Die Arbeit mit inneren Mentoren und die Veränderung innerer Dementoren
  - Umdeutungen und Nutzung veränderter Perspektiven über die Bildung neuer Zugehörigkeiten
  - Spezifische Metaphern und Geschichten zum Thema

**Seminarleiter:** Dipl.-Psych. Ortwin Meiss leitet das Milton Erickson Institut in Hamburg und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis.

**Ort:** Milton Erickson Institut Hamburg

**Zeit:** Freitag, 28. Oktober 2011 14.00 – 20.30 Uhr

Samstag, 29. Oktober 2011 10.00 – 18.00 Uhr

**Seminarkosten:** 250,- Euro (MEG-Mitglieder 220,-)

**Anmeldung:** Milton Erickson Institut, Eppendorfer Landstr. 56, 20249 Hbg  
Tel. 040 / 480 37 30 • Fax 480 37 35 **email: mei@on-line.de**

• mehr Infos unter **www.mei-hamburg.de**