

„WHAT A SHAME!“ – „WHAT A SHAME?“

Scham – welch eine Schande...?

Selbsterfahrungswochenende zum Thema Scham

Wie gehe ich mit dem Gefühl der Scham oder mit Verlegenheit um? Warum ist mir etwas peinlich? Warum fällt es mir schwer, jemanden anzusprechen, gesehen zu werden, Aufmerksamkeit auf mich zu lenken?

Eine Klientin brachte es einmal so auf den Punkt: „Ich habe das Gefühl, als ob sich ein Loch im Erdboden auftut und mich verschlingt... und es ist mir nur recht.“

Wie kann man sich einem Gefühl annähern, das sich so unangenehm, manchmal sogar existenzbedrohlich anfühlt? In welchen Lebensbereichen hindert mich meine Scham daran, mich zu zeigen, wie ich bin? Gehört dieses Gefühl zu mir? Kann ich lernen, damit umzugehen – es zu benennen, zu verstehen, vielleicht sogar zu integrieren?

Nicht selten bleibt das Gefühl des Sich-Schämens unerkannt – es tritt nicht direkt in Erscheinung, sondern tarnt sich zum Beispiel als Wut, Frust, Aggression, Trauer, Sehnsucht oder Schuld. Diese Selbsterfahrungsgruppe bietet einen geschützten Rahmen zur Auseinandersetzung mit eigenen Schamerfahrungen.

In der unmittelbaren, echten Begegnung mit anderen entsteht die Möglichkeit, sich als eigenständige Person neu wahrzunehmen – und dadurch neue Sicht- und Verhaltensweisen zu entwickeln.

Damit das gelingen kann, braucht es ein wertschätzendes Klima in der Gruppe, sowie die Offenheit, das Vertrauen und den Mut der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sich auf Begegnungen einzulassen.

Leitung:	Wolfgang Seyr, Mag. Lisa Welleschik
Termin:	Freitag, 11.12.2026, 16.00 – 20.00 Samstag, 12.12.2026, 09.15 – 18.00
Kosten:	€ 300.-
Ort:	Alser Straße 26/III, 1090 Wien
TeilnehmerInnen:	12 bis 20 Personen
Anrechenbarkeit:	15 Einheiten Selbsterfahrung (für Propädeutikum, sowie für alle Aus- und Weiterbildungen, die Selbsterfahrung mit Nachweis durch eingetragene PsychotherapeutInnen benötigen)
Anmeldung:	bis 20.11.2026 per E-Mail an ordination@psychotherapie-seyr.at oder praxis@lisawelleschik.at
Informationen:	www.psychotherapie-seyr.at www.lisawelleschik.at