

Fortbildung Selbstzweifel und Essstörungen

Menschen mit Essstörungen leiden in der Regel unter einem instabilen Selbstwertgefühl und starken Selbstzweifeln. Sie neigen dazu, sich selbst zu entwerten und stellen sich permanent in Frage. Das kann so weit gehen, dass Sie überhaupt kein gutes Haar mehr an sich lassen und im Fall von Kritik oder Misserfolgen Suizidgedanken hegen.

Die Inhalte der Selbstzweifel betreffen in der Regel die Fragen: Bin ich gut genug? Bin ich so, wie die anderen? Was muss ich tun, damit die anderen mich mögen? Ihr Blick ist dabei immer nach außen gerichtet und nicht auf sich selbst. Sie entfremden sich von ihren Bedürfnissen und passen sich den vermeintlichen Erwartungen der anderen an. Diese werden zum Maßstab für den eigenen Wert.

Das Ziel der Therapie ist daher, unnötige Ängste und Hemmnisse zu erkennen und abzubauen, Zweifel über sich und sein Tun in konstruktive Selbstkritik zu verwandeln, die inneren Kräfte zu mobilisieren und für sich einzusetzen, um am Ende sagen zu können: Ich bin souverän und selbstbewusst.

Ziele und Inhalte der Fortbildung

- Darstellung des Konzepts der Selbstzweifel
- Was macht unser Selbstwertgefühl aus?
- Wie kann man das Selbstbewusstsein stärken und die Selbstzweifel abbauen?
- Wie hängen Selbstzweifel und Essstörungen zusammen?
- Schwerpunkte in der Therapie mit Betroffenen von Essstörungen

Über die Referentin



Frau Dr. Bärbel Wardetzki ist psychologische Psychotherapeutin mit Ausbildungen u.a. in Gestalt-, Familien- und Verhaltenstherapie.

Sie ist in München in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Essstörungen, Sucht und narzisstische Persönlichkeitsstörung tätig. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher über Essstörungen, Narzissmus und Kränkungen. Darüber hinaus arbeitet sie bundesweit im Supervisions- und Fortbildungsbereich.

Organisatorisches

Wir empfehlen Ihnen eine rechtzeitige Anmeldung, da die TeilnehmerInnenzahl begrenzt ist.

Bei einer Absage ab 10 Tagen vor Beginn der Fortbildung ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt.

Die Akkreditierung der Veranstaltung bei der Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein wurde beantragt.