I'm worth it! – Mit kreativen Techniken zu mehr Leichtigkeit im Beruf und Alltag	
Kurzbeschreibung	Der innere Kritiker ist eine Stimme, die antreibt, bewertet oder bremst – oft mit guter Absicht, aber nicht immer mit hilfreicher Wirkung. Gerade in helfenden Berufen kann er zu überhöhten Ansprüchen, Perfektionismus und Erschöpfung führen. Am besten bekannt sein dürften uns die strikten Regeln, in Form von Sätzen, die mit „du musst…", „du sollst…" und „du darfst nicht…" beginnen oder auch Sätze, wie „sei besser/schneller/perfekter…". Wenn diese Stimme immer lauter wird und uns in ein immer enger werdendes Korsett steckt sowie kaum noch einen Spielraum zulässt, führt dies zu Angst davor Fehler zu machen oder gar zu versagen. Auf Dauer schränkt das die eigene Leichtigkeit, Kreativität und therapeutische Präsenz ein. In diesem Seminar steht der Umgang mit dem inneren Kritiker im Mittelpunkt – und wie Sie wieder mehr Selbstmitgefühl, Humor und Leichtigkeit in Ihren Berufsalltag bringen können. Sie lernen kreative Methoden aus dem Impact- und Improbereich kennen, die dabei helfen, starre Muster zu lockern, Ängste zu reduzieren und den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen zu stärken. Durch das Erleben und Ausprobieren der Übungen entsteht ein direkter Zugang zu Emotionen, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Gleichzeitig entwickeln Sie einen wohlwollenden inneren Begleiter, der hilft, den inneren Kritiker in Balance zu bringen und Ihre Resilienz zu fördern.
Zielgruppe	Psychotherapeut*innen, Psychotherapeut*innen in Ausbildung, Psycholog*innen (Diplom/Master), Ärzt*innen, Berater*innen sowie Studierende entsprechender Fachrichtungen
Lernziele	• Den eigenen inneren Kritiker erkennen und verstehend • Einen wohlwollenden inneren Begleiter entwickeln • Selbstmitgefühl und Achtsamkeit im Berufsalltag stärken • Kreative Techniken für mehr Resilienz und Leichtigkeit anwenden • Übertragung der Methoden in die therapeutische Arbeit (online & offline)
Wesentliche Inhalte/Themen	• Dynamik und Funktion des inneren Kritikers • Selbstkritik, Perfektionismus und ihre Wirkung auf Resilienz und Arbeitsfreude • Entwicklung eines wohlwollenden inneren Begleiters • Kreative Techniken aus dem Impact- und Improbereich • Selbsterfahrung durch Erleben und Anwenden der Tools • Wege zu mehr Humor, Flexibilität und Leichtigkeit im Berufsalltag

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

Methoden	Das Seminar ist interaktiv, erlebnisorientiert und praxisnah gestaltet. Theorie und kreative Übungen wechseln sich ab und ermöglichen direktes Erleben. Durch Selbsterfahrung, Austausch und humorvolle Impulse entsteht Raum für Leichtigkeit, Verbindung und neue Perspektiven – für Sie selbst und Ihre therapeutische Arbeit. Mit Hilfe von kreativen Techniken, lernen wir: • komplexe Konzepte zu **vereinfachen** und • sie **direkt erlebbar** zu machen, indem sie • die **verschiedenen Sinne** anzusprechen und • einen **akzeptanzbasierten Zugang** zu Emotionen zu schaffen. • wie wir **Ängste reduzieren** können und • eine **lockere, entspannte Arbeitsatmosphäre** zu kreieren, • **Ressourcen sichtbar** und nutzbar zu machen. Deshalb ist die Wirkung von kreativen Techniken oft viel stärker als verbal-kognitive Interventionen jemals sein können.
Referent*in	Barbara Klotz, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeut*in; Lippstadt
Kursnummer	66210
Veranstaltungsort	Online über die Plattform „Zoom“
Termin	29. – 30. Oktober 2026
Voraussetzungen	Computer/Laptop mit stabilem Internetzugang, Lautsprecher, Webkamera und Mikrofon bzw. Headset
Umfang	Das Web-Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Donnerstag: 16:00 – 19:30 Uhr Freitag: 16:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmegebühren	127,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 1. Oktober 2026: 117,- Euro 162,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis zum 1. Oktober 2026: 147,- Euro
Stichwort	Leichtigkeit Online 26

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr