



# Scham, Schuld und Identität

## Vom Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen und der Entwicklung eines gesunden Selbst

Mit Michael Mokrus\*, DE



In dieser Fortbildung beleuchtet der Kursleiter die Entstehung von Scham- und Schuldgefühlen aus entwicklungspsychologischer, neuroaffektiver und transgenerationaler Perspektive – sowie deren Auswirkungen auf unser Selbstbild und unsere Beziehungen.

Die Wurzeln lebenslanger Scham- und Schuldgefühle entwickeln sich häufig als Reaktion auf frühen körperlichen und emotionalen Stress – hervorgerufen durch unzulängliche Einstimmung der Umgebung auf kindliche Bedürfnisse. Der damit einhergehende **Verlust von affekti-**

Wenn wir verstehen, dass Scham- und Schuldgefühle mehr mit den Unzulänglichkeiten der Umgebung als mit eigenem Versagen zu tun haben, kann es uns dabei helfen, einen klareren und mitfühlenderen Blick auf uns selbst zu entwickeln. Dadurch kommen wir mehr in Verbin-

### Verzerrte Selbstbilder aus der Kindheit können sich auflösen.

ver Sicherheit und Verbundenheit führt zu weiterem Stress, mit all den bekannten dysregulierenden und desorganisierenden Auswirkungen auf das eigene Erleben.

Negative Glaubenssätze über uns selbst, wie etwa der Klassiker „Ich bin schlecht“ und die zahlreichen Varianten dieser Überzeugung basieren auf der frühen Erfahrung von „Ich fühle mich schlecht“. **Auf der Ebene der Identität werden Scham- und Schuldgefühle zur Basis stark verzerrter Identifikationen, Selbstbilder und Selbstverurteilungen, die lebenslang andauern können.**

dung mit unserer Lebendigkeit, haben vielfältigere und authentischere Wahlmöglichkeiten im Verhalten und verzerrte Selbstbilder können sich auflösen.

Die spannende und bedeutsame Thematik wird an diesem verlängerten Wochenende theoretisch und praktisch erforscht. **Die Teilnehmenden bekommen eine orientierende „Landkarte“ an die Hand, um ihre eigenen authentischen Erfahrungen hinsichtlich der vorgestellten Dynamiken erkunden und wo nötig damit beginnen, diese neu zu verhandeln.** →

#### DATUM

16. – 19. Oktober 2025

#### KURSZEIT:

Jeweils von  
10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr

#### KOSTEN:

CHF 1040.-

#### KURSORT:

Zentrum für Innere Ökologie  
Freischützgasse 1  
8004 Zürich

#### SPRACHE: Deutsch

#### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden CHF 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskostenversicherung.

## Inhaltliche Schwerpunkte

### • Scham- und Schuldgefühle

- Wie entstehen sie?
- Wofür sind prosoziale Emotionen gut?
- Was ist ein angemessener Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen und dem daraus resultierenden Verhalten?
- Wie unterscheiden wir natürliche von toxischen Scham- und Schuldgefühlen?
- Wie können wir den Teufelskreis von chronischem Stress, Scham-, Schuldgefühlen sowie verzerrter Identität auflösen?
- Welche Rolle spielen Scham- und Schuldgedanken in Beziehungen?

---

## Scham- und Schuldgefühle sind auch ein transgenerationales Thema.

---

### • Scham- und Schuldgefühle

- und das implizite Gedächtnis
- hinsichtlich Containment und Regulation
- als identitätsstiftende Kräfte
- als generationsübergreifendes Thema
- aus entwicklungspsychologischer und neuroaffektiver Perspektive
- als Herausforderung in der therapeutischen Praxis

- Selbsterforschende, das Thema erkundende Übungen der Teilnehmenden miteinander
- Persönliche und professionelle Reflexion des Themas

## Zielgruppe

Die Inhalte und Struktur der Fortbildung eignen sich sowohl für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen als auch zur Selbsterfahrung für Interessierte, die diese Thematik für sich selbst erkunden möchten. Körper- und Psychotherapeuten\*innen werden für die zentrale Bedeutung dieser Dynamik in ihrer Arbeit mit Menschen sensibilisiert und erhalten zusätzliche Werkzeuge, um ihre Möglichkeiten und Handlungsspielräume in der Praxis zu erweitern.

*\* Michael Mokrus arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in therapeutischen Berufen. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisions-Team von SOMATIC EXPERIENCING (SE), seit 2012 im Lehrteam von NARM und ISP. Zurzeit unterrichtet Michael Mokrus schwerpunktmässig NARM-Weiterbildungen in ganz Europa. Seine Trainings und Kurse sind geprägt von einer eigenen langjährigen Achtsamkeitspraxis. Michael Mokrus ist verheiratet und lebt in Köln.*

Homepage: [www.michaelmokrus.de](http://www.michaelmokrus.de)



---

## Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Fortbildung «SCHAM, SCHULD UND IDENTITÄT» mit Michael Mokrus vom 16. – 19. Oktober 2025:

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Beruf ..... Telefon .....

E-Mail ..... Fax .....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.ch](mailto:info@polarity.ch) • [www.polarity.se](http://www.polarity.se)