



Zertifizierungspunkte
sind beantragt
(gültig für Psychologen
und Ärzte)

Praxisnahe Einzelkurse

Kintsugi — wenn Bruchstellen im Leben stark machen

In diesem handlungsbezogenen Workshop werden zunächst die Grundlagen von Emotionen, insbesondere Scham erarbeitet und der Zusammenhang zur Self-Compassion vermittelt.

Kintsugi — wenn Bruchstellen im Leben stark machen

Kintsugi ist ursprünglich eine alte Japanische Technik, um zerbrochenes Porzellan zu reparieren. Hierbei werden die Bruchstellen nicht versteckt, sondern vergoldet und somit besonders hervorgehoben. Wenn unser Leben aus den Fugen gerät, unsere Beziehungen, Lebenspläne und alles was damit zusammenhängt buchstäblich zu Bruch geht, sind wir angehalten diese Scherben aufzusammeln, fehlende aber notwendige Teile zu ersetzen und die noch funktionalen Teile wieder achtsam zusammenzusetzen.

Im Workshop wird die Tradition des Kintsugi vorgestellt und wie diese Technik z. B. begleitend zur Achtsamkeitsgruppe eingesetzt werden kann. Im praktischen Teil des Workshops wird ein Werkstück erstellt. Die Arbeit findet zwar unter Anleitung aber größtenteils in der Stille statt. Am Ende des Workshops ist nicht nur ein fertiges Werkstück entstanden, sondern die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, die gemachten Erfahrungen zu reflektieren.

Inhalte des Kurses

- Grundlagen der Emotionsregulation
- Einblick in Selbstmitgefühl
- Praxisteil
- Reflexion und Austausch

Nächster Termin: 17. Oktober 2025

Dozent: Maik Voelzke-Neuhaus

AWP Berlin

Tempelhofer Damm 227
12099 Berlin

Telefon: 0 30/30 11 14 76
E-Mail: info@awp-berlin.de

