

*Dort wo Scham ihren
Schrecken verliert
entsteht Raum für
Verständnis und Mut.
Mut bedeutet nicht,
keine Scham zu fühlen.
Mut bedeutet, sich trotz
Scham zu zeigen.*



SCHAM



Leitung:
Christa-Maria Röttger
Systemische Familientherapeutin
christamaria.roettger@gmx.de

Malgorzata Bornemann
Gestalttherapeutin

Termin: 15.08.2026

Uhrzeit: 10 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Spitzwegstraße 22

45659 Recklinghausen

GESICHTER DER SCHAM



Ein Workshop über
Scham, Selbstmitgefühl
und den Mut sich zu zeigen





Scham gehört zu den stärksten menschlichen Gefühlen.

Sie kann uns schützen – und gleichzeitig davon abhalten, unsere Bedürfnisse zu äußern, Grenzen zu setzen oder authentisch zu leben.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den vielen Facetten der Scham.

Gemeinsam erkunden wir, wie Scham entsteht, welche Funktion sie hat und wie wir einen hilfreichen Umgang mit ihr entwickeln können.

Ein Workshop über Scham,
Selbstmitgefühl und den Mut,
sich zu zeigen

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die sich selbst besser verstehen, ihren Umgang mit Scham verändern und mehr innere Freiheit gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Was ist Scham und warum empfinden wir sie?
- Die verschiedenen Gesichter der Scham
- Scham und ihre Auswirkungen auf Beziehungen und Selbstwert
- Den inneren Kritiker erkennen und entkräften
- Selbstmitgefühl als Schlüssel zur Veränderung
- Mut entwickeln, sich zu zeigen und authentisch zu leben
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion und zum Austausch
-

Methoden:

- Impulsvorträge
- Einzel- und Gruppenübungen
- Reflexion
- Austausch in geschütztem Rahmen
- Achtsamkeits- und Körperübungen

Ziel:

Scham muss nicht verschwinden - sie darf verstanden werden. Wer ihre Botschaften erkennt, kann sich mit mehr Mitgefühl begegnen und den Mut entwickeln, den eigenen Weg authentisch zu gehen.

Denn dort, wo Scham ihren Schrecken verliert, entsteht Raum für Lebendigkeit, Verbundenheit und Wachstum.