UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Wer wir wirklich sind – Jenseits von Scham und Selbstablehnung

Weiterbildung für NARM™ Masterclass Absolvent*innen

Datum:	**14.09.2026 - 18.09.2026**
Dauer:	5 Tage
Leitung:	**Laurence Heller, PhD**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**1.100,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink
Tel. 0221-57407-39
j.fink@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Training wird Dr. Laurence Heller das Thema Scham als eine vielschichtige psychologische Dynamik umfassend beleuchten und es in Beziehung zu Selbstkritik, Selbstverurteilung und Selbstablehnung setzen.

Seminarbeschreibung

Chronische und gesunde Scham

Dr. Heller unterscheidet zwischen chronischer und gesunder Scham. Chronische Scham versteht er als Folge von Anpassungen an Umweltversagen und Entwicklungstraumata. Er zeigt auf, welch hohen Preis wir für ungelöste Scham im Erwachsenenalter zahlen.

Scham als adaptiver Überlebensmechanismus

Scham wird von Dr. Heller nicht nur als Gefühl verstanden, sondern als ein adaptiver Überlebensmechanismus, der in der Kindheit beginnt und im Erwachsenenalter erhebliche Belastungen erzeugen kann. Zur theoretischen Einordnung nutzt Dr.

Heller die fünf schambasierten adaptiven Überlebensstile des NARM-Modells. Sie dienen als Rahmen, um zu verstehen, wie Menschen mit Scham umgehen, wie diese Strategien ihre emotionale und zwischenmenschliche Entwicklung prägen und wie NARM mit diesen Dynamiken in der klinischen Praxis arbeitet.

Selbstbeschämung im Erwachsenenalter

Wir erforschen, wie sich Scham im Erwachsenenalter vor allem als Selbstbeschämung zeigt – ein unbewusster Prozess, bei dem Menschen Scham nach innen richten, um ihre Beziehungen zu anderen zu schützen.

Auswirkungen von Scham auf Leben und Beziehungen

Dr. Heller erläutert, wie sich Scham auf das menschliche Erleben und Verhalten auswirkt: wie Menschen ihr Leben einschränken, Chancen ungenutzt lassen und bestimmten Erfahrungen ausweichen, um das Empfinden von Scham zu vermeiden. Er wird aufzeigen, wie Scham verschiedene Aspekte des Lebens beeinflusst, darunter Leistungsangst und eingeschränkte zwischenmenschliche Ausdrucksfähigkeit aufgrund der Angst vor Ablehnung. Diese Angst und die damit verbundene Scham zeigen sich in Strategien wie dem Versagen, Grenzen zu setzen, authentische Bedürfnisse zu kommunizieren und Liebe in intimen oder persönlichen Beziehungen auszudrücken, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wege aus der Scham und Selbstbeschämung

Dr. Heller macht deutlich, wie Scham als durchgängige Barriere für echte Verbindung und Erfüllung wirkt – und wie wir uns selbst und unsere Klient*innen dabei unterstützen können, sich aus den Begrenzungen von Scham und Selbstbeschämung zu lösen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Buchung ist eine abgeschlossene NARM™- Masterclass.

Einzelsitzungen, Einzelsupervisionen und eine Gruppensupervision werden angeboten, sind aber kein verpflichtender Teil der Weiterbildung.

Die Fortbildung wird nicht zertifiziert, sondern mit einer Teilnahmebestätigung abgeschlossen.

Seminarzeiten

10:00 - 18:15 Uhr, am letzten Tag 10:00 - 14:30 Uhr.

English description

Healing Shame and Guilt

In his presentation, Dr. Heller will provide a comprehensive examination of shame as a complex psychological dynamic, relating it to broader themes such as self-criticism, self-judgement and self-hatred. He will distinguish between chronic and healthy shame, defining chronic shame as a response to environmental failures and developmental trauma. Dr. Heller will also explain the profound price we pay for unresolved shame.

Dr. Heller conceptualises shame as an adaptive survival mechanism that begins in childhood and causes significant distress when carried into adulthood, not merely as an emotion. Dr Heller will use NARM's five shame-based adaptive survival styles to provide a theoretical framework for understanding how individuals negotiate shame, how these strategies shape their

emotional and relational functioning, and how NARM works with these dynamics in clinical practice.

The presentation will also explain how adult shame primarily manifests as self-shaming — an unconscious process in which individuals direct shame inward as a means of protecting their relationships with others.

Dr. Heller will also address the impact of shame on human functioning, illustrating how individuals limit their lives and forgo opportunities to avoid the possibility of experiencing shame. He will demonstrate how shame affects various aspects of life, including performance anxiety and limited interpersonal expression due to the fear of rejection. The fear of rejection and the associated shame is evident in strategies such as failing to set boundaries, failing to communicate authentic needs and failing to express love in intimate or personal relationships, to name but a few examples. Dr. Heller will demonstrate how shame operates as a pervasive barrier to authentic connection and fulfilment, and how we can help ourselves and our clients to find freedom from the limitations of shame and self-shaming.

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Buchungsinfo

Voraussetzung für die Buchung ist eine abgeschlossene NARM™- Masterclass.

Literatur

Lawrence Heller, Stephan K. Niederwieser:
Wer wir wirklich sind jenseits von Scham und Selbstablehnung

Warteliste

Die Seminarplätze sind ausgebucht. Eine Warteliste ist eingerichtet.

Dozent*innen

Laurence Heller, PhD

Lehrt körperorientierte Psychotherapie seit mehr als 35 Jahren. Er ist Co-Autor von „Entwicklungstrauma heilen“ und von „Trauma-Lösungen“, einem Buch über Autounfälle und die Grundlagen der Schocktrauma Auflösung. Laurence Heller ist der Urheber von NARM, dem Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NeuroAffective Relational Model). Er unterrichtet NARM regelmäßig in Europa und den USA.