Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Zeig dich – nicht perfekt, sondern echt

Klarer sprechen, echter wirken, mehr du selbst sein

Datum:	**02.04.2027 - 04.04.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Dirk Schulte, M.A.**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

bhakti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Du erklärst dich, bemühst dich – und trotzdem kommt nicht an, was du eigentlich meinst. In diesem Seminar erforschst du, was dich daran hindert, dich offen und klar zu zeigen. Mit praktischen Übungen, Reflexion und Austausch entwickelst du mehr Vertrauen in dich und in deinen Ausdruck – und mehr Sicherheit darin, du selbst zu sein, ohne dich zu verstellen. Du darfst Raum einnehmen, dich zeigen – so wie du bist.

Seminarbeschreibung

Was dich zurückhält

Viele Menschen kennen diese Erfahrung: Du möchtest dich zeigen, etwas sagen, eine Grenze setzen oder ein Bedürfnis aussprechen – und genau in diesem Moment hält dich etwas zurück. Du willst nicht stören, nicht anecken, nicht falsch wirken. Also passt du dich an, wirst vorsichtiger, stiller oder versuchst, alles richtig zu machen. Vielleicht erklärst du dich zu viel, relativierst dich, schluckst etwas herunter oder wartest darauf, dass andere von selbst merken, was du brauchst. So wird das, was in dir echt und lebendig ist, oft nicht sichtbar.

Die Konsequenz: Du fühlst dich nicht gesehen, fühlst dich missverstanden – und das ist schmerzhaft. Doch andere können dich nur sehen, wenn du dich zeigst.

In diesem Seminar gehst du der Frage nach, was genau dich daran hindert. Du schaust auf innere Muster, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen, die deinen Ausdruck beeinflussen. Dadurch entsteht mehr Verständnis für dich selbst – und mehr Freiheit, neue Erfahrungen zu machen.

Du experimentierst mit neuen Möglichkeiten, dich mitzuteilen: klarer, echter, mit mehr Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung. So kann Schritt für Schritt ein Ausdruck entstehen, der wirklich deiner ist.

Was dich erwartet

Das Seminar verbindet Selbsterfahrung mit praktischen Übungen. Kurze Impulse und verständliche Modelle helfen dir, innere Zusammenhänge besser zu verstehen. Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe machen das Erlebte direkt spürbar. Körper- und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich dabei, dich selbst feiner wahrzunehmen. Reflexion, Austausch sowie kreative und spielerische Experimente eröffnen neue Zugänge zu deinem Ausdruck.

Der Rahmen ist achtsam, respektvoll und freiwillig. Jede Übung kann in deinem eigenen Tempo mitgemacht werden.

Was du mitnimmst

- Klarheit über die Muster und Glaubenssätze, die dich im Ausdruck bremsen
- neue Erfahrungen darin, dich selbst anzunehmen und dich zu zeigen
- mehr Vertrauen in deine Wahrnehmung und deine Stimme
- einen freieren Umgang mit Unsicherheit und Selbstkritik
- praktische Übungen, die dich im Alltag begleiten

So bleibst du bei dir – auch in Verbindung.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten tag um 17:00 Uhr

Dozent*innen

Dirk Schulte, M.A.

Praxis für Psychotherapie, Coaching und Paarberatung in Hamburg. Außerdem seit 2014 selbständig als Trainer und Organisationsbegleiter. Trainingsschwerpunkte: Flexibilität und innere Haltung, Achtsamkeit, Improvisation, Selbststeuerung, Auftreten und Präsentation. Dozent für Psychologie an der IU Internationale Hochschule. Bei allen Themen stehen Lebendigkeit und erfahrungsbasiertes Lernen im Vordergrund. Ausbildungen: Geprüfter Trainer, NLP Master, Heilpraktiker (Psychotherapie), Humanistische Therapie, systemische Aufstellungsarbeit, Praxis & Anwendung von Meditation, Improvisationstheater, Organisationsdesign für agile Teams und Organisationen. Seit 2014 kontinuierlich in der in Essenzarbeit nach A.H. Almaas.