



Psychologie und Psychotherapie

Train the Trainer – Spirituelle Psychologie und die Suche nach dem Glück

Freud und Leid – Licht- und Schattenseiten des Lebens erkennen

Wir alle streben danach, glücklich, erfüllt und erfolgreich zu sein. Dennoch begegnen uns im Leben immer wieder schlechte Stimmungen, Krisen, Krankheit oder schwierige Lebenssituationen. Gerade der bewusste Umgang mit diesen Gegensätzen eröffnet jedoch Chancen für Wachstum, Selbstentwicklung und tiefere Lebensfreude.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den eigenen Licht- und Schattenaspekten und lernen, sie zu erkennen, zu integrieren und zu nutzen. Das Thema «Freud und Leid» ist universell: Es zeigt sich in Dramen, Märchen, Filmen, der Weltgeschichte, im eigenen Leben und in der Arbeit mit Klientinnen, Klienten oder Schülern. Psychologische und spirituelle Ansätze werden vorgestellt, um Leiden zu mindern und Gesundheit, Resilienz sowie Lebensfreude zu fördern.

Was Sie erwartet:

- Auseinandersetzung mit Licht- und Schattenseiten des eigenen Lebens
- Reflexion von persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit Freud und Leid
- Analyse universeller Themen aus Psychologie, Kultur und spirituellen Traditionen
- Praktische Übungen und Methoden, um eigene Prozesse zu verstehen und zu integrieren
- Austausch in Kleingruppen und Dyaden, um die Anwendung auf Klientinnen, Klienten oder Schüler zu vertiefen

Ihr Nutzen:

Sie lernen, Ihre eigenen Schatten- und Lichtanteile zu erkennen und konstruktiv zu nutzen. Das Seminar stärkt Ihre Selbstwahrnehmung, Resilienz und Empathie und gibt Ihnen praktische Impulse, um Klientinnen, Klienten oder Schülern in schwierigen Situationen wirksam zu begleiten. Sie erhalten Werkzeuge, um Leid zu verstehen, anzunehmen und in Wachstum und Lebensfreude zu verwandeln.

Termine

Sa, 14.11.2026

09:00–17:30 Uhr

So, 15.11.2026

09:00–17:30 Uhr

Preis

450,00 €

Schule

Paracelsus Schule Zürich

Grünhaldenstrasse 6

8050 Zürich

Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSB7092210226V9

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.02.2026

Dozentin

Barbara Henke

Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.