



zur Woche der seelischen Gesundheit

Veranstaltung des Gemeindepsychiatrischen
Zentrums West (GPZ West) und der Diakonischen
Bezirksstelle Vaihingen an der Enz

Diakonie
Bezirksstelle
Vaihingen an der Enz

DER FEIND IN MEINEM KOPF

STOPP DEINEN INNEREN KRITIKER

EIN VORTRAG VON
DR. MATTHIAS HAMMER
ZUM THEMA PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

17.10.2024

**19:00 UHR IN DER
FRIEDENSKIRCHE DER EMK
SALZÄCKERSTRASSE 7
71665 VAIHINGEN/ENZ**

Der Eintritt ist frei!
Über freiwillige Kostenbeteiligungen freuen wir uns.
Hotline: 07042 9304 0
Veranstalter: Diakonische Bezirksstelle Vaihingen an der Enz



Der Feind in meinem Kopf

• Um was geht es?

Jeder Mensch trägt verschiedene Anteile seiner Persönlichkeit in sich. Einige davon sind unterstützend und angenehm, wie der innere Verantwortungsbe-
wusste oder die innere Fürsorgliche. Andere hingegen behindern uns und sind
regelrechte Feinde in unserem Kopf.

Der erfahrene Verhaltenstherapeut Matthias Hammer beleuchtet dieses Phä-
nomen und identifiziert fünf Typen innerer Saboteure: den Kritiker, den Antrei-
ber, den Harmoniesüchtigen, den Katastrophierer und den Vermeider. Er zeigt
auf, wie diese Typen uns beeinflussen und wie wir den Weg zurück zu Selbst-
mitgefühl und innerer Achtsamkeit finden können.

• Über Dr. Matthias Hammer

Dr. Matthias Hammer ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie
bei psychischen Störungen und hat eine Zusatzausbildung im Bereich der
Stressbewältigung. Er betreibt eine Praxis in Stuttgart, hält Vorträge, bietet Se-
minare und Coachings an und ist als Supervisor tätig. Zudem ist er Autor von
Büchern zu den Themen psychische Erkrankungen, Achtsamkeit und Stressbe-
wältigung.

• Veranstalter

Die Veranstaltung wird vom Gemeindepsychiatrischen Zentrum West in Vaihin-
gen an der Enz organisiert. Unsere Angebote umfassen die Tagesstätte Treff-
punkt, das Café Mittendrin und das Kontaktstüble. Alle Angebote sind Orte der
Begegnung, an denen Menschen mit psychischen Erkrankungen oder
Problemen ihre Zeit sinnvoll und gemeinsam gestalten können.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.diakonie-vaihingen.de

• Haben Sie Fragen zu unserer Veranstaltung?

Rufen Sie uns an: 07042 9304 0.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Der Eintritt ist frei.

Für freiwillige Kostenbeteiligungen sind wir dankbar.