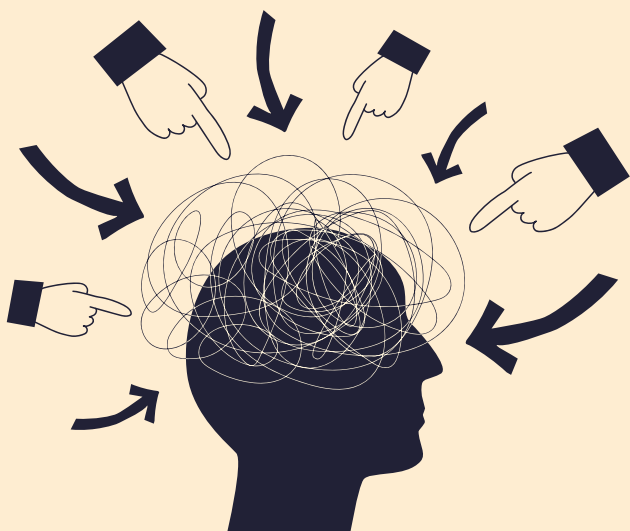


DER FEIND IN MEINEM KOPF

STOPP DEN INNEREN KRITIKER!

VORTRAG VON Dr. Matthias Hammer



1.10.2026

18 Uhr

Einlass. ab 17 Uhr

**In der Aula der Freihof-Realschule
Kirchheim unter Teck**

WENN DER „INNERE KRITIKER“ LAUT WIRD – Über Selbstzweifel seelische Gesundheit und Wege, Unterstützung zu finden

Wie gehen wir mit Selbstkritik, Perfektionismus
und innerem Druck um?

Der Gemeindepsychiatrische Verbund in Kirchheim
(GPV) und die Stadt Kirchheim laden zu einem
offenen Informations- und Vortragsabend für
Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fach-
kräfte ein.

**Freuen Sie sich auf den Vortrag von
Dr. Matthias Hammer zum Thema:**

**Der Feind in meinem Kopf –
Stopp den inneren Kritiker!**

Sie erhalten Einblicke in die Entstehung innerer
Anteile, lernen hilfreiche Strategien im Umgang
mit Selbstkritik kennen und erfahren, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu mehr psychischer Gesundheit beitragen können.

Zusätzlich stellen regionale Einrichtungen ihre
Unterstützungsangebote vor.

Eine Installation des „Museele“ lädt dazu ein,
sich mit den Themen psychische Erkrankung und
Einsamkeit auseinanderzusetzen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für
Fragen, Begegnung und Austausch.

Eintritt frei | Getränke und Snacks inklusive



GEMEINDE
PSYCHIATRISCHER
VERBUND
KIRCHHEIM



KIRCHHEIM
UNTER TECK

modern · menschlich · mittendrin