

Trägerschaft: Bayerische Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie e.V. Nettelbeckstraße 14, 90491 Nürnberg Tel.: 0911 – 599536 / Fax: – 5976700	I V S	Institut für Verhaltenstherapie Verhaltensmedizin und Sexuologie - staatlich anerkannt - - zertifiziert n. ISO 9001:2008 -
--	----------------------	---

Erw.-Ambulanz: 0911 – 950991-11, Fax/-21
Verwaltung (R43): 0911 – 950991-10, Fax/-20
KJ-Ambulanz: 0911 – 787272-8, Fax/-9
Verwaltung (N22): 0911 – 787272-7, Fax/-9
www.ivs-nuernberg.de

Leitungsgremium:
Dr. phil. Wolfram Dormann
Dr. med. Johannes Kemper
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Moesler
Dipl.-Psych. Dr. phil. Andreas Rose
Dr. med. Sandra Poppek

Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstenwicklung 2013/2014/2015

(2 Fortbildungspunkte pro Veranstaltung, durch die BLÄK anerkannt)

Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers
Dr. med. Sandra Poppek

Assistenz: Thomas Hasenberger

Termine 2013/2014: 18.02.2013, 15.04.2013, 08.07.2013, 09.09.2013, 04.11.2013,
25.11.2013, 20.01.2014, 24.03.2014, 26.05.2014, 28.07.2014,
13.10.2014, 03.11.2014, 26.01.2015, 23.03.2015, 04.05.2015,
06.07.2015, 05.10.2015
(jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr)

Ort: IVS-Ambulanz II, Nürnbergerstr. 22, 1. OG, 90762 Fürth

Voraussetzungen: Keine: Alle Seminare wenden sich an Interessenten unabhängig von Vorerfahrungen und beruflichem Status.

Kosten: Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und auch nur einzeln belegbar.

Achtsamkeitsverfahren haben in den letzten zwei Jahrzehnten sowohl im wissenschaftlichen wie im psychotherapeutischen Sinne an Relevanz gewonnen. Diese wachsende Bedeutung drückt sich zum einen durch den enormen Anstieg wissenschaftlicher Publikationen zur Achtsamkeit in den vergangenen zehn Jahren (vgl. Ott, 2010) und zum anderen in der vermehrten Implementierung dieser Verfahren in psychotherapeutische Vorgehensweisen aus (u.a. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990); Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) oder die Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1996); Positive Psychologie (Seligmann, 2014).

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis führt z.B. zu tieferen und länger anhaltenden Erfahrungen von innerem Wohlbefinden, innerer Ruhe sowie zu einem Anstieg des Selbstwertes und der Selbstachtung (vgl. z.B. Kabat-Zinn, 1993). Aus den Untersuchungen von Shapiro und Walsh (2003) lässt sich eine erhöhte Kontrolle über mentale Prozesse ableiten – ein Effekt, durch den Therapeuten beispielsweise unerwünschten Gedankenkreisen in der Therapie wirksam entgegenzutreten können. Achtsamkeitspraxis führt zu einer nicht-reaktiven Aufmerksamkeit auf eigene mentale Zustände und Prozesse (vgl. z.B. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004) und fördert „(...) die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren“ (Kabat-Zinn, 2009).

Doch trotz empirisch wiederholt dargelegter Wirksamkeitsnachweise von achtsamkeitsorientierten Praktiken in unterschiedlichen Kontexten (vgl. z.B. Grossmann et al. 2004) bleibt vielen psychotherapeutisch Tätigen der volle praktische Nutzen jener Verfahren häufig mangels Anwendung an sich selbst verwehrt. In der Vortrags- und Seminarreihe „Achtsamkeitsbasierte Selbstenwicklung“ werden unterschiedliche Zugänge renommierter Achtsamkeitsverfahren vorgestellt und eingeübt.

Es konnten renommierte Gastreferenten gewonnen werden (siehe folgende Seiten). Sie stellen unterschiedliche Ansätze zur Selbstenwicklung in Theorie und Methodik vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Anwendungsmodalitäten bzw. den Effekten der jeweiligen Praktiken. Ziel der Seminare ist es, die Achtsamkeitsverfahren den jeweiligen inneren und äußeren Gegebenheiten anpassen und in den Alltag wie in das psychotherapeutische Setting integrieren zu lernen.

Neben der Vermittlung zentraler methodischer Prinzipien einzelner Verfahren besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches in der Gruppe, um häufig auftretende Fragen zu klären und durch die Erlebnisse anderer zu profitieren. Die Veranstaltungen richten sich in ihrem methodischen und didaktischen Aufbau an alle interessierten Personen unabhängig von deren beruflichen Status. Spezifische Vorkenntnisse sind daher für eine Teilnahme nicht notwendig. Die Veranstaltungen können einzeln belegt werden und sind kostenfrei.

Termin	Thema des Seminars
<p>18. Februar 2013</p>	<p align="center">„Die Kunst, gelassen zu erziehen“</p> <p>„Bis ich Mutter wurde konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein.“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Eltern zu sein, ist eine große Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir denn nun mit unseren Kindern umgehen sollten. Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Wie können wir sie auf eine sich immer schneller verändernde Welt vorbereiten, so dass sie den Herausforderungen in ihrem Leben gewachsen sind?</p> <p>Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringen kann mehr genießen? Wie können wir Wege finden, unsere eigenen alten Erziehungsmuster hinter uns zu lassen, zu mehr innerem Gleichgewicht und Frieden zu finden und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten?</p> <p>Diesen und weiteren Fragen wird Lienhard Valentin an diesem Seminar auf der Grundlage seiner langjährigen Erfahrung und der aktuellen Gehir- und Bindungsforschung nachgehen.</p> <p align="right">Referent: Lienhard Valentin (Gestaltpädagoge, Buchautor und international gefragter Achtsamkeitslehrer) Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>15. April 2013</p>	<p align="center">„Selbstempathie aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation“</p> <p>Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg ist sowohl ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell als auch eine Lebensphilosophie. Ziel ist es, eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Gewaltfreie Kommunikation wird auch „bedürfnisorientierte Sprache“ genannt, da der Fokus weg von Urteilen und Bewertungen („Was macht der Andere falsch?“) hin zu unseren Werten („Was ist uns wirklich wichtig?“) gerichtet wird.</p> <p>Der Selbstempathie-Prozess der Gewaltfreien Kommunikation verbindet uns mit dem, was uns im Leben wichtig ist. Resultat dieser inneren Haltung sind z.B. innerer Frieden und Mitgefühl für uns selbst. Selbstempathie unterstützt uns zudem, im Alltag und in Konfliktsituationen für unsere Werte und Prinzipien einzustehen und den Anliegen des Gegenüber wertschätzend begegnen zu können. Birgit Herzberger wird in die einzelnen Schritte des Selbstempathie-Prozesses einführen und Merkmale einer mitfühlenden Beziehung zu sich selbst anhand einer Bedürfnismeditation demonstrieren.</p> <p align="right">Referentin: Birgit Herzberger (Trainerin für wertschätzende Gesprächsführung) Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>08. Juli 2013</p>	<p align="center">„Das Herzensgebet – ein christlicher Weg der Achtsamkeit“</p> <p>Seit Achtsamkeit zur dritten Welle der Verhaltenstherapie erklärt wurde, ist sie in aller Munde. Zu Recht – ist doch die Fähigkeit, sich körperlich und seelisch zu zentrieren und im achtsamen Einklang mit sich zu leben, eine menschliche Basiskompetenz.</p> <p>Die Arbeit mit Achtsamkeit, so wie sie heute im Westen vermittelt wird, entstammt den östlichen Weisheitstraditionen. Wenig bekannt ist, dass es auch im christlich-abendländischen Kulturraum eine Form der Achtsamkeit gibt: das Herzensgebet.</p> <p>Ab dem 3.Jh. als Bewegung in der ägyptischen Wüste entstanden, kam es im 4.Jh. mit Cassian ins Abendland und setzte von dort, mit Stationen über den griechischen Mönchs-Berg Athos (ab 10.Jh) und Russland (ab 15.Jh), seinen Weg fort, bis es schließlich ab Mitte des 20.Jh. dank des Einsatzes einiger Kontemplationslehrer wie Franz Jalics, Emmanuel Jungclaussen, John Main, Laurence Freeman oder Richard Rohr auf breiter Ebene in Europa und den USA an Popularität gewann. Das letzte Ziel des Herzensgebets ist das Ruhen in Gott, der Weg seiner Vermittlung umfasst unterschiedliche innere Wahrnehmungsobjekte, bis hin zum Namen Jesu.</p> <p>Wir wollen an diesem Abend auf Basis der Körper- und Atemwahrnehmung mit einem Wahrnehmungsanker arbeiten, der sich in dieser Form nicht in den östlichen Achtsamkeitsübungen findet und in besonderer Weise dazu dient, die innere Ausrichtung zu stabilisieren: der Verbindung von Atem und Händen mit einem Leitwort.</p> <p align="right">Referentin: Dr. phil. Alexia Meyer-Kahlen (Philosophin, Psychosynthese-Therapeutin, Kontemplationslehrerin) Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>

<p>09. September 2013</p>	<p align="center">„Wildnis als Lernort für Selbstentwicklung“</p> <p>Die "Wildnis" ist ein klassischer Ort der persönlichen Auszeit: Jesus, Mohamed, Siddharta sind berühmte Beispiele für Menschen, die sich als Teil ihres spirituellen Weges zumindest zeitweise in Berge, Wüste oder Wälder zurückziehen. Abseits zivilisatorischer Annehmlichkeiten und Sicherheiten, oft auch abseits des Austauschs mit anderen, oder umgekehrt gerade im intensiven, unvermeidbaren Kontakt, in Aufeinander-angewiesen-sein und Abhängigkeit – hier werden offenbar bestimmte Erfahrungen und Erkenntnisse möglich, die Impulse für tiefgreifenden Wandel sind.</p> <p>Welche Prozesse während einer Reise in die Wildnis angestoßen werden, was die Auseinandersetzung mit den vermeintlichen Widrigkeiten ebenso wie der Genuss des angeblich Wundervollen in der Natur den Reisenden über sich selbst lehren, und welche persönlichen und sozialen Entwicklungsschritte man dabei gehen kann – darüber möchte Claudia Christ gemeinsam mit den Teilnehmenden nachdenken. Als Anregung zum Selbstversuch und Idee für die eigene meditative bzw. Achtsamkeits-Praxis wird außerdem die uralte Methode des „Natusitzplatzes“ vorgestellt.</p> <p align="right">Referentin: Dipl.-Psych. Claudia Christ (Naturerlebnis- und Wildnispädagogin, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Tätigkeit als Coach und Trainerin für Konfliktmanagement und Leitungskompetenz)</p> <p align="right">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>04. November 2013</p>	<p align="center">„Betreuung von Patienten mit amyotrophischer Lateralsklerose“</p> <p>Martin Winterholler, Chefarzt der Neurologischen Klinik im Krankenhaus Rummelsberg, wird über die Betreuung von Patienten mit Amyotrophischer Lateralsklerose sprechen. Das in der Regel von Monaten bis wenigen Jahren zum Tode führende Krankheitsbild ist auch durch das Buch von Mitch Albom „Dienstags bei Morrie“ bekannt geworden.</p> <p align="right">Referent: PD Dr. med. Martin Winterholler (Facharzt für Neurologie, Neurologische Intensivmedizin, Qualifikation: Verkehrsmedizin und Botulinumtoxinbehandlungen DGN, Preis der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke 2001, Wissenschaftspreis Toxins 2002)</p> <p align="right">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>25. November 2013</p>	<p align="center">„Wie hast Du´s mit der Religion? Was fränkische Psychotherapeuten heute antworten“</p> <p>Religion und Spiritualität spielen als seelische Ressource für viele Menschen eine große Rolle. Über ihren praktischen Stellenwert innerhalb der europäischen und deutschsprachigen Psychotherapie ist, anders als etwa in den USA, wenig bekannt. Von Interesse erscheint daher, wie Psychotherapeuten in Deutschland das Thema „Religion/Spiritualität“ in Diagnostik und Therapie einbinden, wie sich ihre eigenen religiösen Überzeugungen auf die Therapie auswirken und wie sie mit „Religionsexperten“, bspw. Seelsorgern, zusammenarbeiten. -</p> <p>Alle in den drei fränkischen Regierungsbezirken (Nordbayern) niedergelassenen Psychotherapeuten (Ärzte, Psychologen, andere; n = 1.081) wurden per Fragebogen schriftlich zu ihrer eigenen Religiosität und zur Berücksichtigung von Religiosität und Spiritualität in ihrer therapeutischen Arbeit befragt (36 Items, freie Kommentare).</p> <p>Es zeigte sich, dass Religion und Spiritualität für die Mehrzahl der Therapeuten eine beachtliche Rolle spielen, wenn auch eine "Religiositätslücke" zwischen ihnen und der Allgemeinbevölkerung zu erkennen ist. Psychotherapeuten explorieren nur selten aktiv die Religiosität ihrer Klienten. Der Stellenwert, den Religion und Spiritualität in der therapeutischen Arbeit einnehmen, korreliert mit der eigenen religiösen Haltung und Praxis. Untergruppenanalysen nach Geschlecht, Alter, therapeutischer Richtung u.a. wurden durchgeführt, ebenso Vergleiche mit den vorliegenden deutschen und mit internationalen Daten. Aus den Ergebnissen werden Schlussfolgerungen für die psychotherapeutische Praxis und Weiterbildung abgeleitet und diskutiert.</p> <p align="right">Referent: Prof. Dr. med. Joachim Demling (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie)</p> <p align="right">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>20. Januar</p>	<p align="center">„Mantra-Rezitation als Weg der Selbstentwicklung“</p>

<p>2014</p>	<p>In dem Vortrag wird eine buddhistische Mantrapraxis vorgestellt. Das Mantra „Namo Amitabhaya“ ist in Asien weit verbreitet und wird u.a. in der Begleitung Sterbender eingesetzt. Es wird erstmals im Suranganam-Sutra erwähnt und gilt in verschiedenen buddhistischen Schulen als zentrale Praxis.</p> <p>Als Hilfe für das Verständnis einer derartigen Praxis werden Grundzüge der buddhistischen Sichtweise menschlicher Existenz dargestellt. Es werden Informationen zur Rezitation des Mantras, sowie zu den Wirkungen gegeben.</p> <p>Die Referentin berichtet von eigenen Erfahrungen und die Auswirkungen der Mantrapraxis auf ihre Arbeit als Psychotherapeutin.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Dipl.-Psych. Veronika Seifert Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>24. März 2014</p>	<p style="text-align: center;">„Einführung in das Luzide Träumen“</p> <p>Thomas Hasenberger wird eine Einführung über die grundlegenden Techniken zur Induktion eines Klartraumes geben. Es werden praktische Anwendungen des Klarträumens erklärt und wie sie Meditations- und Selbsterfahrungspraktiken ergänzen können.</p> <p>Im Vortrag werden Beispiele und Erfahrungen aus einem Klartraumseminar weitergegeben, um die verschiedenen Zugänge und Anwendungen des Klartraumes zu veranschaulichen.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Thomas Hasenberger Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>26. Mai 2014</p>	<p style="text-align: center;">„Märchen-Coaching – Lösung der Lebensrätsel durch Märchen“</p> <p>Es gibt kaum eine Lebens-Situation, die sich nicht in einem Märchen spiegelt. Und: Es werden auch immer gleich die Lösungen mitgeliefert. So werden Märchen zu Richtungsweisern an den Weg-Kreuzungen des Lebens. In solchen Situation wissen wir oft nicht, was wir machen sollen, kommen wir nicht vom Wollen zum Tun. Märchen-HeldInnen gehen alle „ihren Weg in die weite Welt hinein“ – durch dunkle Wälder, tiefe Täler, über hohe Berge...</p> <p>Mit der Weisheit und Wahrheit der Märchen, die allerdings in Symbolbilder gehüllt ist und decodiert werden muss, lässt sich der persönliche Weg klarer sehen und gehen. Echte Märchen sind Erfolgs-geschichten. Schon C.G. Jung erkannte, dass durch die Märchenbilder die archetypische Bewusstseins-ebene angesprochen wird, und dadurch Ressourcen freigelegt werden können, die tiefer sind als der Intellekt zu fassen vermag.</p> <p>Aus diesen Tatsachen hat Margareta Bannmann ein Märchen-Coaching entwickelt, das Menschen in den vielfältigsten Krisen-Situationen weiter hilft auf ihrem Weg zum höchsten Ziel. Sie wird Anregungen geben zum Einsatz von Märchen in der therapeutischen Arbeit, und uns mit einem Märchen-Beispiel über ihre Vorgehensweise und die überraschenden Erfahrungen berichten.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Margareta Bannmann Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>28. Juli 2014</p>	<p style="text-align: center;">„Schlechte Nachrichten können gut überbracht werden“</p> <p>Das Überbringen schlechter Nachrichten ist Alltag in der medizinischen Versorgung kranker Menschen – dennoch gibt es auf Seiten der Behandler häufig große Unsicherheiten. „Was mache ich, wenn er weint?“, „Ich kann ihm doch nicht die letzte Hoffnung nehmen“ sind Sorgen, die nicht nur von jungen Kolleginnen und Kollegen geäußert werden. Die eigene Betroffenheit und der Umgang mit Gefühlen sind die eigentlichen Herausforderungen in diesen Gesprächen. Ausbildung und Training in „breaking bad news“ bietet hierbei einen Lösungsansatz. Kommunikative Kompetenz ist eine Fähigkeit – sie ist lehr- und lernbar!</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Priv.-Doz. Dr. Christine Schiessl, MME, Algesiologikum – Zentren für Schmerzmedizin, München Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>

<p>13. Oktober 2014</p>	<p style="text-align: center;">Dunkelraumerfahrungen</p> <p>Aus den Sutras: „Das, was das Element Lichtglanz ist, o Bhikku, dieses Element kommt in Folge der Dunkelheit zum Vorschein.“ Das TAO sagt:“ Wenn Du in die Dunkelheit gehst, und sie wird vollkommen, verwandelt sich die Dunkelheit schon bald in Licht.“ Erfahrungen (physische, psychische, mentale und spirituelle) aus einem 21-Tage-Dark-room-retreat im Taogarden, Chang mai, Thailand.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Anne-Christine Heuhsen, Heilpraktikerin, Astrologin, Schülerin in der Bön Tradition und im Universal-Tao-System von Master Mantak Chia Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>03. November 2014</p>	<p style="text-align: center;">Interkulturelle Aspekte in der Psychotherapie</p> <p>Dem wachsenden Bevölkerungsanteil von Migranten entsprechend werden Psychotherapeuten immer häufiger mit Klienten nicht deutscher ethnischer Herkunft konfrontiert. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmer für die Besonderheiten der interkulturellen Begegnung zu sensibilisieren. Aspekte wie Lebenszyklus, Geschlechterrollen, Individualität und Bezogenheit in unterschiedlichen Kulturen werden referiert. Auch von Behandlungserfahrungen der Teilnehmer ausgehend soll diskutiert werden, welche Interventionen in der interkulturellen psychotherapeutischen Situation sinnvoll erscheinen. Besonderer Augenmerk soll dabei den Übertragungs- und Gegenübertragungspänomenen in der interkulturellen Begegnung gelten.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Prof. Dr. med. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Universitätsklinikums Erlangen-Nürnberg seit 2013 Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>26. Januar 2015</p>	<p style="text-align: center;">„Enlightenment Intensive“</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Nanna Michael Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>23. März 2015</p>	<p style="text-align: center;">China und unser Bewusstsein - die Kunst gerechter Dissonanz</p> <p>„Wann werden wir Unrecht beenden? – Wenn diejenigen, die nicht Opfer sind, genauso verärgert sind, wie diejenigen, die Opfer sind“ (Solon) - aber: „Wann wird Unrecht toleriert? – Wenn diejenigen, die nicht Opfer sind, davon profitieren oder nichts mitbekommen“ (Psychodynamik)</p> <p>Chinas Staatsapparat will seit 1999 besonders Praktizierende der buddhistischen Kultivierungsschule Falun Dafa mit den Prinzipien Wahrhaftigkeit, Barmherzigkeit und Nachsicht/Toleranz oft unter Folter oder Gehirnwäsche in Arbeitslagern umerziehen. Brutaler und zugleich ökonomischer ist der tausendfache Mord durch Organraub zu Transplantations- und Genozid-Zwecken. - aber: Viele Menschen leben durch diese Methoden in einem besseren materiellen und gesundheitlichen Wohlstand.</p> <p>Die Fragen des Abends sollen sein: Welche Folgen hat eine Verflechtung und Kooperation mit einem Unrechtsregime auf der psychologischen Ebene? Welche Bedeutung hat Spiritualität hierbei?</p> <p>Ein transkulturelles psychologisches Modell soll eine Sichtweise bieten, die auch bei Beziehungsproblemen oder Stressbewältigung eine Hilfe sein kann. Ich suche weitere konstruktive Verbindungen zu den bisherigen Konzepten der Psychotherapie und Anregungen gern auch anhand von Kasuistiken aus dem Publikum.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Dipl.-Psych. Walter Reißmann, Psychologischer Psychotherapeut Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>04. Mai 2015</p>	<p style="text-align: center;">„Mindful Self-Compassion (MSC)“</p> <p>MSC ist ein auf empirische Daten gestütztes achtwöchiges Programm zur Kultivierung von Selbstmitgefühl. Es basiert auf der Forschungsarbeit von Kristin Neff (Buchtipp: „Selbstmitgefühl“) und der klinischen Perspektive von Christopher Germer (Buchtipp:</p>

	<p>„Der achtsame Weg zur Selbstliebe ...“) und lehrt Kernprinzipien und -praktiken, die es den TeilnehmerInnen ermöglichen, auf schwierige Erlebnisse und Gefühle mit Selbstfürsorge und Verständnis zu reagieren.</p> <p>Die schnell wachsenden Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet haben eindeutig gezeigt, dass Selbstmitgefühl das emotionale Wohlbefinden fördert, Angstgefühle und Depressionen vermindert, dabei hilft, gesunde Verhaltensweisen wie Diäten und Sport einzuhalten und für mehr Zufriedenheit in persönlichen Beziehungen sorgt.</p> <p>Es wird ein Überblick über die Inhalte des 8-Wochen Programmes gegeben unter aktivem Ausprobieren einzelner Übungen.</p> <p>Studien zeigen, dass die Förderung des Selbstmitgefühls in unseren Patienten ein zentraler schulübergreifender Wirkmechanismus der Psychotherapie zu sein scheint.</p> <p>Die Grundansätze lassen sich aus Sicht des Referenten bestens auch in eine Kinder- und Jugendlichen-Sprache übertragen und in der Ki.-Jug.-Psychotherapie einsetzen.</p> <p>Achtsames Selbstmitgefühl kann einen wesentlichen Beitrag in der eigenen Psychohygiene insbesondere als Psychotherapeut darstellen und dabei gleichzeitig die Qualität der eigenen Haltung stützen.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Jörg Mangold (Ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychotherapie, MSC-Lehrer) Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>06. Juli 2015</p>	<p>„Du sollst Leib und Seele ehren. Für eine heilsame Spiritualität“</p> <p>„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dieser gute Rat der Hl. Theresa von Avila hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Immer mehr Menschen müssen sich wegen Depressionen oder Burnout eine Auszeit nehmen oder ihren Beruf vor Erreichung des Rentenalters aufgeben. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Ein Grund dafür ist, dass Menschen sich immer weniger in einer spirituellen Welt beheimatet fühlen, die sich als wirklich Halt gebend und stützend erweist angesichts der zunehmenden Belastungen des Alltags. Ein anderer Grund liegt in der sträflichen Vernachlässigung unseres Leibes und unsere Seele. Der Vortrag will Mut machen und dazu einladen, unserem Leib und unserer Seele mit Respekt zu begegnen und sich von Einstellungen zu lösen, die dazu führen, dass wir rücksichtslos mit unserem Leib umgehen und die Regungen unserer Seele achtlos übergehen, im Wissen, dass ein ausgeglichenes Wechselspiel zwischen Körper und Seele notwendig ist, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.</p> <p>Dabei kann uns auch eine heilsame Spiritualität unterstützen, die davon beseelt ist, dass wir gesund, ganz und in diesem Sinne heilig sind. Es ist eine Spiritualität, die das ganze Leben umfasst, die in alle Fasern unseres Seins und Lebens hineinzuwirken vermag. Es ist eine Spiritualität, die zu uns gehört wie die Luft, die wir einatmen und ohne die wir nicht existieren könnten. Es ist eine geerdete Spiritualität, die daran interessiert ist, dass wir unseren Leib und unsere Seele ehren. Es ist weiter eine Spiritualität, die u. a. im Beten, im Meditieren, durch die Teilnahme an einem Gottesdienst, durch Seelenarbeit, aktive Imagination, meditativen Tanzen und vieles mehr sich heilsam auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Wunnibald Müller Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>05. Oktober 2015</p>	<p style="text-align: center;">Tomatis-Hörtherapie</p> <p>Der Weg zum offenen Ohr - Die Audiopsychophonologie des Alfred Tomatis und ihre aktuellen Entwicklungen</p> <p>Der französische Hals-Nasen-Ohrenarzt Alfred Tomatis erforschte zwischen 1950 und 2000 intensiv die Zusammenhänge zwischen Hören, Stimme und Psyche.</p> <p>Eine ausgereifte und differenzierte Hörwahrnehmung ist die Voraussetzung, um gut mit sich selbst und mit anderen in Kontakt sein zu können. Hören-Wollen bildet die Grundlage für gelingende Kommunikation und ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Beziehungs- und Bindungsfähigkeit. Tomatis entwickelte aufgrund seiner Beobachtungen und Untersuchungen eine Therapieform, die die Hörwahrnehmung verbessert und verfeinert. Aktuelle neurobiologische Forschungen erklären und bestätigen den Ansatz von Tomatis und ermöglichen Weiterentwicklungen dieser Therapieform.</p>

An diesem Abend möchte ich das Hören in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit bringen, die vielfältigen Zusammenhänge von Hören und physischem wie psychischem Gleichgewicht aufzeigen und Hintergründe und Ablauf der Hörtherapie nach Tomatis vorstellen. Mit diesem Verständnis erklärt sich, warum Hörtherapie für Kinder mit auditiven Wahrnehmungsstörungen, AD(H)S, Legasthenie oder Sprachentwicklungsverzögerungen ebenso wirksam sein kann wie für Erwachsene mit Hörverarbeitungsproblemen, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten oder Stress-Symptomen.

Referent: Heidrun Fischer (Hörtherapeutin, MBSR-Lehrerin)
Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers

Literaturangaben

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H.** (2004). Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als klinischer Intervention. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie (S. 701-726). Tübingen: DGVT.
- Kabat-Zinn, J.** (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J.** (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind, body medicine. How to use your mind for better health* (pp. 259–275). Yonkers, N.Y.: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J.** (2009). Die heilende Kraft der Achtsamkeit: Buch & 2 CDs. Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verlag.
- Linehan, M.** (1996). *Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Ott, U.** (2010). *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knauer.
- Shapiro, S., & Walsh, R.** (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2), 86–114.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D.** (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publications.

Anmeldebogen für die „Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstenwicklung 2013/2014/2015“ (2 Fortbildungspunkte pro Veranstaltung, durch die BLÄK anerkannt)

Thema des Abends am 03. November 2014 in Fürth:
„Interkulturelle Aspekte in der Psychotherapie“

Dem wachsenden Bevölkerungsanteil von Migranten entsprechend werden Psychotherapeuten immer häufiger mit Klienten nicht deutscher ethnischer Herkunft konfrontiert. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmer für die Besonderheiten der interkulturellen Begegnung zu sensibilisieren. Aspekte wie Lebenszyklus, Geschlechterrollen, Individualität und Bezogenheit in unterschiedlichen Kulturen werden referiert. Auch von Behandlungserfahrungen der Teilnehmer ausgehend soll diskutiert werden welche Interventionen in der interkulturellen psychotherapeutischen Situation sinnvoll erscheinen. Besonderer Augenmerk soll dabei den Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen in der interkulturellen Begegnung gelten.

Referentin:	Prof. Dr. med. (TR) Yesim Erim Universitätsklinikum Erlangen Schwabachanlage 6 91054 Erlangen
Leitung:	Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers Dr. med. Sandra Poppek
Ort:	IVS-Ambulanz II; Nürnberger Str. 22, 1. OG, 90762 Fürth
Datum:	03. November 2014 (19.30-21.30 Uhr); Einlass: 19.00 Uhr
Kontakt:	moesler.poppek@praxis-moesler.de

Ich werde am Montag, den 03. November 2014 an der „Praktischen Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstenwicklung 2013-2014-2015“ mit dem Thema des Abends „Interkulturelle Aspekte in der Psychotherapie“ teilnehmen.

..... Name Vorname Beruf
..... Straße PLZ Ort
..... Tel.-Nr. privat / Handy Tel.-Nr. dienstlich E-Mail

Organisatorisches: Die Veranstaltungen finden in **kontemplativer Atmosphäre** statt. Alltagsgespräche und Zerstreungen werden bewusst minimiert, um allen Teilnehmern einen möglichst unterstützenden Rahmen für die Achtsamkeitspraxis zu bieten. Fragen und Anregungen werden in der Diskussionsrunde erläutert. Wir bitten um rechtzeitiges Erscheinen. Die Veranstaltungen beginnen pünktlich um **19.30 Uhr**.

**Den Anmeldebogen bitte zurücksenden an:
→ moesler.poppek@praxis-moesler.de oder 0911/5976700 (Fax)**