

Dipl.-Psych. Regina Irmisch  
Psychologische Psychotherapeutin  
Hauptwachstr. 5  
96047 Bamberg  
[praxis.irmisch@googlemail.com](mailto:praxis.irmisch@googlemail.com)  
Tel. 0951 297 2913

Dr. phil. Dipl.-Psych. Franz Dumbs  
Psychologischer Psychotherapeut  
Großweidenmühlstr. 2  
90419 Nürnberg  
Franz.Dumbs@t-online.de  
Tel. 0911 372220

## **Selbsterfahrungskonzept und -inhalte**

Zentrales Anliegen im vorliegenden Kursangebot ist die Förderung von *Selbstreflexionskompetenz*.

Ziel ist eine vertiefte Selbstwahrnehmung und verbesserte Selbststeuerung während der komplexen Anforderungen im Kontakt mit KlientInnen und bei der Gestaltung therapeutischer Prozesse:

Hier geht es darum, uns immer wieder *selbst differenziert zu spüren und das, was für uns aktuell wahrnehmbar ist, zu begreifen, zu akzeptieren, gegebenenfalls zu regulieren und es therapeutisch sinnvoll zu nutzen*.

Die Förderung von Selbstreflexionskompetenz erfolgt über *erfahrungsbezogenes Lernen*.

Inhaltlich werden im vorliegenden Kursangebot ähnlich wie in der Therapie je nach Notwendigkeit und individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen immer wieder unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

Basis ist hierbei neben der Auseinandersetzung mit für die therapeutische Arbeit zentralen Themen, Aufgabenstellungen und Zielen eine vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Lerngeschichte. Ausgehend von den eigenen grundlegenden Beziehungserfahrungen und den sich daraus ergebenden Bedingungen für weiteres Beziehungslernen werden Bedeutungszusammenhänge zum eigenen interaktionellen Erleben in der Therapie hergestellt. Daraus ergeben sich Möglichkeiten, auch abseits der biographischen Verstrickungen zu agieren.

Begleitend erfolgen eine Sensibilisierung für Ressourcen wie auch für verletzte Selbstanteile und die Erarbeitung eines guten Umgangs damit.

Die Entwicklung einer TherapeutInnenidentität wird über die fortlaufende Integration der eigenen selbstreflexiven Erfahrungen und die Auseinandersetzung mit dem vorhandenen Vorwissen gefördert. Im Verlauf der Selbsterfahrung werden die erlebten unterschiedlichen Methoden und Techniken immer wieder benannt, um den AusbildungsteilnehmerInnen auch eine theoretische und therapiepraktische Zuordnung zu

ermöglichen. Innerhalb dieses Referenzrahmens bildet sich der persönliche therapeutische Stil.

Eher klassisch orientierte verhaltenstherapeutische Verfahrensweisen werden im Rahmen erfahrungsbezogenen Lernens mit Strategien anderer therapeutischer Schulen ( z.B. Act, Schematherapie, Emotionsfokussierte Therapie, Systemische Therapie) verknüpft.

Eingeladen wird im vorliegenden Kurs immer wieder zur Entwicklung einer Haltung, Verunsicherung (also Lernen ausserhalb der eigenen Komfortzone) als eine unterstützende und notwendige Erfahrung zu sehen, die Weiterentwicklungen erst ermöglicht. Dies bedeutet auch, Fehler, Umwege und Scheitern als natürlichen Bestandteil des Lernens zu begreifen, sich ihnen mit einer möglichst großen Offenheit und Neugier zu nähern und zu üben, eigene Lernprozesse im Kontext psychotherapeutischen Arbeitens selbstbestimmt und förderlich zu gestalten.

Hohe *Selbstreflexionskompetenz* führt zu einer gewissen Leichtigkeit in der Ausübung von Psychotherapie. Sie trägt wesentlich dazu bei, dass wir als TherapeutInnen auf einem immer sichereren Boden rezeptiv, lebendig und flexibel bleiben können, während wir therapeutische Prozesse verantwortlich steuern, KlientInnen verlässlich durch deren aktualisierte Erfahrungen begleiten und sie anregen, in von ihnen gewünschte Änderungen zu gehen.

Arbeit im Berufsfeld Psychotherapie kann so inspirierter getan, leichter ausgehalten und befriedigender erlebt werden.