

Susanne Rosenthal  
Praxisgemeinschaft f. Psychotherapie  
Hindenburgstrasse 17  
90556 Cadolzburg  
rosenthal@therapie-hoch4.de

Wolfgang Beth  
Psychologische Praxis  
Thumenberger Weg 91  
90491 Nürnberg  
supervision@nest-schematherapie.de

## **Selbsterfahrungsgruppe für die Psychotherapieaus- und Psychotherapieweiterbildung von PsychologInnen, SozialpädagogInnen, PädagogInnen**

(institutsinterne Kursbezeichnung Kurs BR11)

Der Teilnehmerkreis dieser Selbsterfahrungsgruppe für die Ausbildung in Verhaltenstherapie ist auf PsychologInnen, SozialpädagogInnen und PädagogInnen, etc. beschränkt. Die besuchten Selbsterfahrungstage können für die jeweilige Psychotherapieaus- und Psychotherapieweiterbildung Anrechnung finden.

### **Selbsterfahrungskonzept und Inhalte**

(z.T. entnommen aus: W. Beth, G. Jacob, C. Ullrich. Schematherapie in der VT-Selbsterfahrung. In: Möslers, T., Poppek, S. Kemper, J. 2016) Der Blick des Therapeuten auf sich selbst - Gestaltung der Selbsterfahrung in der verhaltenstherapeutisch fundierten Psychotherapieausbildung. Tübingen, DGVT Verlag.)

Selbsterfahrung (SE) hat in der Verhaltenstherapieweiterbildung einen hohen Stellenwert, weil sie der Verbesserung der Selbsterkenntnis und dem persönlichem Wachstum dient. Sie fördert soziale und emotionale Kompetenzen, sie hilft bei der Entwicklung von Selbstfürsorge und unterstützt den Aufbau einer positiven und professionellen Identität als Psychotherapeut.

### **Ziele der Selbsterfahrung bestehen unter Anderem in der/dem**

- ✓ **Entwicklung von Kompetenzen z.B. Reflexion und Modulierung von Emotionsregulation und Beziehungsgestaltung.**
- ✓ **Bewältigung eigener Probleme**  
z.B.: Überlastung, Selbstaufopferung, Streben nach Zustimmung und Anerkennung, (emotionaler) Missbrauch, Überhöhte Standards/übertrieben kritische Haltung, Verletzung des eigenen Selbstwertes, Ängste, Stress in der Arbeit mit Patienten
- ✓ **Entwickeln von Selbstfürsorge**
- ✓ **Förderung der professionellen Identität**  
Erleben der „Patientenrolle“ sowie die eigene Erfahrung, dass unsere Interventionen heilsam sind (auch bei uns selbst!)

Der **Ablauf** besteht zumeist aus einem Wechsel von themenzentrierten Anteilen (z.B. Einheit zur beruflichen Sozialisation, Achtsamkeit, Erleben von div. klassischen Standardverfahren bzw. „neuen“ Methoden der „emotionalen Wende“) und problemzentrierten Anteilen (z.B. Einzelanliegen, Konflikte innerhalb der Gruppe). Idealerweise sollten jeweils aktuelle Themen und Befindlichkeiten berücksichtigt werden können. Damit sind beispielsweise solche gemeint, die sich auf schwierige Klienten, eigene Verlusterlebnisse, Überlastung, Schuldthematiken, Entscheidungsschwierigkeiten u.v.m. beziehen.

Neben dem bekannten Spektrum der VT arbeiten wir auch gerne schematherapeutisch. In Bereichen, in denen es um die Veränderung von persönlichen und lange bestehenden emotionalen oder Verhaltensgewohnheiten geht, ist schematherapeutisches Vorgehen für besonders gut geeignet, klassisch verhaltenstherapeutisches Vorgehen zu ergänzen. Das schließt die Möglichkeit ein, „Standard“- Verfahren (z.B. Imaginationen, Rollenspiele, Familienaufstellungen, Selbstsicherheitstrainings etc.) kennenzulernen.

Die Gruppe besteht aus maximal 10 Mitgliedern und soll geschlossen begonnen und beendet werden

Beginn: 1.8.2022

Termine:      01.-02.08.2022      30.-31.01.2023      03.-04.04.2023  
                 31.07.-01.08.2023      13.-14.11.2023      29.-30.01.2024  
                 12.-14.04.2024

Zeitplanung:    erster bis zweiter Tag: 9:00-17.30 Uhr (plus ein 3-tägiger Block Fr-So, dessen Zeitplanung gesondert bekannt gegeben wird)

Kosten:            16 WE (Weiterbildungseinheiten) à 28 € = 448 € je 2-tägiges Treffen,  
                      24 WE à 28 € = 672 € je 3-tägiges Treffen,  
                      Gesamtpreis bei 120 WE: 3360 €, (evtl. zzgl. Übernachtungskosten für das  
                      ggf. in auswärtiger Tagungsstätte geplante Abschlussseminar)

Ort:                Praxisgemeinschaft „Therapie hoch 4“ Hindenburgstrasse 17, 90556 Cadolzburg

Leitung:          PP Susanne Rosenthal und PP Wolfgang Beth