

Regina Irmisch  
Gemeinschaftspraxis Psychotherapie  
Weide 11  
96047 Bamberg  
irmisch@gemeinschaftspraxis-psychotherapie-bamberg.de

Norbert Schneider  
Psychotherapeutische Praxis  
Marktplatz 6  
90762 Fürth  
nore.schneider@gmx.de

## **Selbsterfahrungsgruppe**

### **für die Psychotherapieausbildung und -weiterbildung von Psycholog\*innen, Sozialpädagog\*innen und Pädagog\*innen**

(Institutsinterne Kursbezeichnung ISch2)

Zentrales Anliegen dieser Gruppenselbsterfahrung ist die Förderung von Beziehungsfähigkeiten, interaktionellen Fertigkeiten, Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie Selbstreflexion und Selbststeuerung, um den komplexen Anforderungen bei der Gestaltung therapeutischer Prozesse und Beziehungen besser gewachsen zu sein.

Sie fokussiert maßgeblich auf die Förderung unserer Fähigkeiten,

- a. authentische, achtsame & emotional intime (therapeutische) Beziehungen herzustellen sowie
- b. eine ehrliche, akzeptierende und selbst-mitfühlende Selbstbeziehung zu entwickeln.

#### **Methodik:**

1. Hervorrufen von (intra- und interpersonellen) Erlebens- und Verhaltensmustern anhand von selbstreflexiven und gruppenspezifischen Übungen u.a. aus den kontextuellen Verhaltenstherapien ACT (Akzeptanz- & Commitment Therapie) und FAP (Funktional Analytische Psychotherapie) sowie aus der Schematherapie (Problemaktualisierung).
2. Erforschen der eigenen und fremden interaktionellen Muster und Selbstbilder – auch anhand des unmittelbaren interaktionellen Gruppengeschehens im Hier-und-Jetzt (Prozessbeobachtung; intrapsychische und interpersonelle Achtsamkeit).
3. Fördern einer offenen, mitfühlenden „feedback“-Kultur: Herstellen von Sicherheit und Vertrauen; Offenheit und Ehrlichkeit auch bei Rückmeldungen zu „schwierigem“ Verhalten; Entwickeln eines hilfreichen, wohlwollenden Feedback-Stils; Experimentieren mit alternativen Verhaltensweisen (Problembewältigung; Ressourcenaktivierung).
4. Rückkoppelung und Reflektion des Erlebten anhand von verhaltenstherapeutischen und psychodynamischen Theorien (funktionale Analysen / motivationale Klärung).
5. Transfer auf die eigene private und therapeutische Haltung und Beziehungsgestaltung (Generalisierung auf Therapie und Alltag).

#### **Themen und Ziele:**

Die spezifischen Inhalte und Ziele der Selbsterfahrung richten sich maßgeblich nach den individuellen Bedürfnissen, Problemen und Anliegen der Gruppenmitglieder. Eine Auswahl im SE- Kontext möglicher Ziele:

#### **„Beziehungs-Ziele“:**

1. Fördern von selektiver interpersoneller Offenheit, Risikobereitschaft und emotionaler Intimität; Regulierung von Nähe und Distanz, Bindung und Autonomie; Achtsamkeit für die eigenen und fremden Grenzen.

2. Fähigkeiten zur sozialen Diskrimination und interpersonellen Achtsamkeit („Übertragung“ und gegenseitige Einflussnahme) sowie zum Anbieten von hilfreichen, wachstums-fördernden Rückmeldungen.
3. Bewusstheit für die eigenen interpersonellen „Projektionen“ sowie für unsere (z.T. subtilen, auch non- & paraverbalen) Interaktionsmuster und bei Bedarf deren adaptiven Modifikation.
4. Fördern der Fähigkeit zum konstruktiven Umgang mit schwierigen interaktionellen Situationen wie Konflikte, Aggressionen und verschiedenen Formen des „Widerstands“.
5. Verbesserung der Fähigkeiten zu Kontakt, Empathie, Mitgefühl/Liebe, Spontanität, Flexibilität, Kreativität und Humor im Umgang mit Patienten und anderen Menschen.
6. Reflektion der eigenen Sexualität und anderer Formen der Intimität und Lust sowie der eigenen interpersonellen „Verführbarkeit“ (Umgang mit Macht und Manipulation).
7. Authentizität, Respekt, Integrität und Ehrlichkeit anderen (wie auch sich selbst) gegenüber.
8. Fähigkeit zur adaptiven Übernahme von Selbstverantwortung bei Beziehungsproblemen, interpersoneller Umgang mit „Interpunktionen“ sowie Schuld- und Schamerleben.

**„Selbstbeziehungs-Ziele“:**

1. Selbstreflektion der eigenen Biographie sowie Fördern der Fähigkeit, kreativer und flexibler mit der eigenen Vergangenheit umzugehen anstatt sie unbewusst und rigide zu wiederholen.
2. Verbesserung der Fähigkeit, die gesamte Palette von Emotionen und Gedanken zu erleben, halten, akzeptieren und adaptiv zu regulieren.
3. Verbessertes Verstehen der eigenen Psychodynamik, „Abwehrstruktur“, tieferen Bedürfnisse und Sehnsüchte sowie Klärung der eigenen wesentlichen Werte und Sinnkonzepte.
4. Verbesserung des Zugangs zu verschiedenen (z.T. bislang abgelehnten) Aspekten des Selbst („blinde Flecken“) sowie der Fähigkeit, diese mitfühlend anzunehmen und zu integrieren.
5. Ambiguitäts- und Unsicherheitstoleranz, kognitive Defusion, „Nicht-Wissen“ und Neugier.
6. Adaptive Veränderungszuversicht und Hoffnung in Balance mit der Fähigkeit, Unabänderliches zu akzeptieren („kreative Hoffnungslosigkeit“).
7. Reflektion existentieller Themen; Umgang mit Abschied und Verlust, mit Tod und Trauer.
8. Verbesserung der eigenen psychischen Resilienz sowie der Selbstfürsorge und der Fähigkeit zur selbst-bestimmten Verhaltensmodifikation.

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

Termine:	04.10. - 05.10.21	15.11. - 16.11.21	10.01. - 11.01.22
	21.03. - 22.03.22	16.05. - 17.05.22	18.07. – 19.07.22

Zeitplanung: jeweils 9:00 bis 19:00

Kosten: 10 Weiterbildungseinheiten (WE) á 28 € = 280 € je Selbsterfahrungstag,  
Gesamtpreis bei 120 WE = 3360 €

Ort: IVS, Rudolf-Breitscheid-Str. 39, 90762 Fürth (5. Stock mit Aufzug)

Leitung: Dipl. Psych. Regina Irmisch, Psychologische Psychotherapeutin

Dipl. Psych., Dipl. Sozialpäd. Norbert Schneider, Psychologischer Psychotherapeut