

Jörg Mangold
Helen Sommerer
Vogteiplatz 12

91567 Herrieden
jm@joergmangold.de
Dr.Helen.Sommerer@gmail.com

Selbsterfahrungsgruppe für die Psychotherapieausbildung von PsychologInnen, SozialpädagogInnen und PädagogInnen (institutsinterne Kursbezeichnung Kurs ManSo1)

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

Allgemeines zur Selbsterfahrung

Selbsterfahrung ist ein grundlegender Baustein der Psychotherapieausbildung. Es geht um die Reflexion des Selbst in den aktuellen Erfahrungen und Bezügen im sicheren Beziehungsfeld einer konstanten Gruppe mit ihren Möglichkeiten des Feedback und der Spiegelungen sowie um die Entdeckung von alternativen Perspektiven. Der Blick auf biographische Muster, die eigene Lerngeschichte, eigene Konzepte, Motivationen und Werte stellt eine wichtige Grundlage für die Gestaltung einer vertrauenswürdigen und hilfreichen Therapeut-Klient-Beziehung dar. Es gilt seine eigenen Verletzbarkeiten und Verletzungen, aber auch seine Ressourcen und Signaturstärken kennenzulernen, um einen offenen Entwicklungsraum für unsere Klienten in der therapeutischen Beziehung halten zu können.

Dabei können wir ähnliche Prozesse wie in der Therapie erleben und deren Wirksamkeit selbst erfahren. Innere Schemata und erlernte, verinnerlichte Glaubenssätze können gemeinsam reflektiert werden. Damit wächst die Entscheidungsfreiheit, sie zu übernehmen oder an ihrer Veränderung zu arbeiten.

Eingesetzte Techniken (Auszug)

Diese in der 3. Welle der Verhaltenstherapie fundierte Selbsterfahrungsgruppe erweitern wir erfahrungsorientiert um Methoden aus Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl und mitgefühlsbasierter Therapie (Compassion Focused Therapy - CFT): „Sich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen in den freudigen und in den schwierigen Phasen des Lebens“ ist ein wesentlicher Resilienzfaktor, der sich bewusst kultivieren lässt, in therapeutischen Prozessen zunehmend Gewichtung findet und bzgl. seiner Wirksamkeit gute Evidenz aufzeigt. Wir freuen uns, darüber hinaus aus unserem eigenen Ausbildungsschatz u.a. psychodynamische Konzepte sowie Elemente aus der Positiven Psychologie, der Positiven Neuroplastizität und Körperarbeit einzubringen.

Ziele (Auswahl)

- Tieferes Verständnis der eigenen biographischen Prägungen, inneren Muster und Schemata und ihrem Einfluss auf unsere Sichtweisen und Beziehungsgestaltung

- Das Spektrum der eigenen Menschlichkeit und der Menschlichkeit der Gruppenmitglieder und –Leiter in ihrer Vielfalt, Widersprüchlichkeit und Kreativität erleben
- Umgang mit Hoffnung, Befürchtungen, „Widerstand“, Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Beziehungsfeld
- Kultivierung einer mitfühlenden, mitfreudigen und fehlerfreundlichen Sicht auf uns selbst und unser Gegenüber
- Kultivierung von Achtsamkeit, individuell und interpersonell, sowie Gelassenheit und freundlicher Akzeptanz mit dem Auf und Ab in (nicht nur therapeutischen) Veränderungsprozessen
- Reflexion zur eigenen Rolle, Verantwortung und Begrenztheit in der Begegnung mit dem jeweiligen Klienten-System und seinen Chancen und Grenzen
- Umgang mit schwierigen therapeutischen Situationen (z.T. Tod, Aggression, Resignation, Kränkung, Nähe-Distanz, Verliebtheit etc.)
- Förderung der eigenen Resilienz und Selbstfürsorge

Die Gruppe besteht aus maximal 10 Mitgliedern, findet in 2-Tagesblöcken statt und soll geschlossen begonnen und beendet werden.

Beginn: **14.09.2020**

Termine: 14./15.09.2020 (Mo/Di)
 17./18.11.2020 (Di/Mi)
 02./03.03.2021 (Di/Mi)
 15./16.06.2021 (Di/Mi)
 20./21.09.2021 (Mo/Di)
 18./19.01.2022 (Di/Mi)

Zeitplanung: Jeweils von 9:00h-19:00h

Kosten: 20 WE (Weiterbildungseinheiten) á 28 €; -> 560 € je 2-Tageblock
 Gesamtpreis bei 120 WE (Weiterbildungseinheiten): 3.360 €

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

Leitung: Jörg Mangold und Helen Sommerer