

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

Claudia Ondrejtschak
Kinder- und Jugendpsychotherapie
Schützenstr. 11
90513 Zirndorf

Selbsterfahrungsgruppe

für die Psychotherapieausbildung und -weiterbildung von PsychologInnen, SozialpädagogInnen und PädagogInnen

(Institutsinterne Kursbezeichnung SchO3)

Diese Selbsterfahrungsgruppe 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 gruppensystemischen Übungen u.a. aus den kontextuellen Verhaltenstherapien ACT und FAP sowie der hypno-systemischen Ansätze (Problemaktualisierung).
2. Erforschen der eigenen und fremden interaktionellen Muster und Selbstbilder anhand des unmittelbaren interaktionellen Gruppengeschehens im Hier-und-Jetzt (Prozessbeobachtung; 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, systemischen 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 grundsätzlicher Ziele, die in der Selbsterfahrung anvisiert werden, sind:

„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 interpersoneller „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:	25.04. - 26.04.22	30.06. - 01.7.22	24.09. - 25.09.22
	07.11. - 08.11.22	21.01. - 22.01.23	09.03. – 10.03.23

Zeitplanung: jeweils 9:00 bis 19:00

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

Ort: Praxis Ondrejtschak, Schützenstr. 11, 90513 Zirndorf

Leitung: Dipl. Psych., Dipl. Sozialpäd. Norbert Schneider, Psychologischer Psychotherapeut
Dipl. Päd. Claudia Ondrejtschak, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin