

Norbert Schneider  
Psychotherapeutische Praxis  
Marktplatz 6  
90762 Fürth  
[nore.schneider@gmx.de](mailto:nore.schneider@gmx.de)

Claudia Ondrejtschak  
Kinder- und Jugendpsychotherapie  
Schützenstr. 11  
90513 Zirndorf  
[kontakt@on-zirndorf.de](mailto:kontakt@on-zirndorf.de)

## **Selbsterfahrungsgruppe**

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

(Institutsinterne Kursbezeichnung SchO4)

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 gruppendynamischen 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 Veränderungsübersicht 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.

**Zahlungsmodalitäten:** § 5 Abs. 2 PsychTh-APrV macht keine Vorgaben dazu, ob die Ausbildungsstätte Selbsterfahrung (SE) in Einzelselbsterfahrung und/oder in Gruppenselbsterfahrung vermittelt; kurz, die Ausbildungsstätten verfügen hier über Gestaltungsfreiheit. Das IVS macht davon Gebrauch und bietet ausschließlich eine Gruppenselbsterfahrung an, denn eine Einzelselbsterfahrung würde die Ausbildungsteilnehmer\*innen sehr viel teurer kommen (Anmerkung: Darüber hinaus gibt es inhaltliche/ fachliche Gründe, warum am IVS der Gruppenselbsterfahrung der Vorzug gegenüber der Einzelselbsterfahrung gegeben wird.). Diese Gruppenselbsterfahrung im Rahmen des § 5 PsychTh-APrV wird vom IVS nur komplett angeboten, d. h. die Anwesenheit aller Selbsterfahrungsteilnehmer\*innen ist mithin verpflichtend. Diese Verpflichtung findet darin ihren Sinn, den Gruppenkörper als Ganzes während der Gruppenselbsterfahrung zu erhalten, diesen also nicht durch Abwesenheit Einzelner zu beeinträchtigen und zugleich die SE-Teilnehmer\*innen anzuhalten, nichts von der SE zu versäumen.

Stand 07.09.2022

Um diese unbedingt erforderliche Vorgabe für eine Selbsterfahrungsgruppe umzusetzen, bleiben die abwesenden SE-Teilnehmer\*innen auch dann zur Zahlung der vollständigen Teilnahmegebühr verpflichtet, wenn sie - aus welchem Grund auch immer (!) - an der Teilnahme gehindert sind. Dies ergibt auch aus § 615 BGB. Dieser lautet: 615 BGB Vergütung bei Annahmeverzug und bei Betriebsrisiko. Kommt der Dienstberechtigte (Gruppenselbsterfahrungsleiter\*in) mit der Annahme der Dienste (Gruppenselbsterfahrung) in Verzug, so kann der Verpflichtete (Gruppenselbsterfahrungsleiter\*in) für die infolge des Verzugs nicht geleisteten Dienste die vereinbarte Vergütung verlangen, ohne zur Nachleistung verpflichtet zu sein. ..."

Die Gruppe besteht aus max. 10 Mitgliedern & wird als geschlossene Gruppe begonnen und beendet!

|                 |                           |                              |                            |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Termine:</b> | <b>27./28. April 2023</b> | <b>19./20. Juni 2023</b>     | <b>27./28. Juli 2023</b>   |
|                 | <b>18./19. Sept. 2023</b> | <b>18./19. November 2023</b> | <b>13./14. Januar 2024</b> |

Zeitplanung: jeweils 9:00 bis ca. 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