

Zum Baustein Selbsterfahrung am IVS

Die Zwischenarbeiten

Sehr geehrte, liebe Selbsterfahrungsteilnehmer*innen,

in der Selbsterfahrung – wie **in der Verhaltenstherapie üblich**, zu deren Ausbildung Ihr Euch am IVS entschieden habt – bekommt Ihr auch **Anregungen in Form von Zwischenarbeiten**, was einen zusätzlichen Aufwand für Euch selbst, aber auch für Eure Selbsterfahrungsleiter*innen bedeutet, die alles, was Ihr Ihnen an Zwischenarbeiten schickt – kostenfrei – für eine optimale Begleitung Eurer Selbsterfahrung lesen.

Uns ist klar, dass kaum jemand am Tag zusätzlich Zeiten zur Verfügung hat, weil das tägliche Leben bei den meisten viel zu „vollgestopft“ ist, um das Selbst zu erfahren. Deshalb bekommt Ihr gleich am Anfang Hinweise für ein besseres **Zeitmanagement**, das es – wie wir an mittlerweile über 1800 Ausbildungsteilnehmer*innen gesehen haben – erlaubt, zusätzlich Zeit und Energie für die Erarbeitung der Zwischenarbeiten zu haben.

Bedenkt dabei stets, wie lange und wie hartnäckig Ihr negative und verletzliche Gewohnheitsmuster in Eurem bisherigen Leben kultiviert habt und dass es auch einer gewissen Arbeit erfordert, um aus diesen eingefahrenen Mustern wieder herauszukommen. Dabei kann man bis auf das „Ignorieren“ der Übungen in den Zwischenarbeiten nichts falsch machen.

Es bleibt jedem/r Ausbildungsteilnehmer*in weitestgehend überlassen, wieviel er/sie zu den einzelnen Themen der Zwischenarbeiten schreibt (manche schreiben pro Punkt ein ganzes Skript, andere nur ein paar Sätze), und Euer Zeit- und Energieaufwand wird Euch auch am Ende der Ausbildung am IVS in Form der sogenannten „freien Spitze“ angerechnet, die am IVS *930 Stunden* beträgt.

Um den Effekt eine brauchbaren Spiegelung des Selbst an den Übungen zu erreichen, muss der jeweilige Spiegel fest stehen. Fixiert also Eure Ergebnisse bei den Übungen so viel wie möglich schriftlich und sendet sie Euren Selbsterfahrungsleiter*innen zu.

Wichtig für Euch zu wissen ist, dass Eure Zwischenarbeiten zwar gelesen werden und Eurer Begleitung dienen, aber **nicht bewertet** werden, weshalb Ihr Euch die Übungen nicht zu schwer, sondern sie einfach und spontan machen sollt. Hier geht es vor allem auch darum, sich im „Loslassen“ von druckerzeugendem Perfektionismus zu üben.

Richtet Euch bei der Bearbeitung also vor allem nach dem Satz von Marshall B. Rosenberg:

„Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es wert, auch erbärmlich getan zu werden!“

Auch der Umgang damit ist schon Selbsterfahrung.

Durch die Zwischenarbeiten

- **erweitert** Ihr Eure **Sichtweisen**,
- **entwickelt** Ihr **Bewusstheit** über die Nebenwirkungen der eigenen dysfunktionalen Gedanken und leidhaften Emotionen,
- lernt Ihr **neue, wohltuende Gewohnheiten** in Euren Alltag zu integrieren,
- **schöpft** Ihr Eure **Investition** an Zeit und Geld für die Selbsterfahrung einzeln und als Gruppe optimal aus,
- bekommt Ihr **therapierelevante, praktische Übungen**, was für Berufsanfänger*innen eine Unterstützung ist. (Fast alles, was Ihr selber in der Zwischenarbeit ausprobiert und positiv erlebt habt, könnt Ihr für Eure Patienten einsetzen.),
- verfügt Ihr von Beginn an über wirksame **Strategien zur Burnout-Prophylaxe** (Stressanalysen, Tagebuchtechniken, Körpersinnübungen, Imaginationen, Meditationen, Kultivierung von Selbstmitgefühl, u.v.m.)
- könnt Ihr wirksame Inhalte und Praktiken mit Partner*innen und Freund*innen und Familie teilen, so dass Ihr Eure Verbindung und **gemeinsame Selbstentwicklung** bereichert, stärkt und vertieft.

Daher empfehlen wir Euch: Fangt immer gleich nach den jeweiligen Selbsterfahrungstreffen damit an, die Zwischenarbeiten anzugehen! Oder wie es in den alten Geistesschulen heißt:

„Warte nicht, bis Du Zeit hast!“