

# Grundpfeiler der Selbsterfahrung 2018–2019

Es geht auch anders, doch so geht es auch – unter diesem Motto bieten wir mit unseren erfahrenen Selbsterfahrungsleitern als Experten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Das Angebot richtet sich vor allem an Ärztliche und Psychologische PsychotherapeutInnen. Das Ziel soll sein, zukünftigen Selbsterfahrungsleitern hilfreiche Anregungen für die Gruppenarbeit zu liefern sowie der Unterstützung von Selbstreflexion im psychotherapeutischen Alltag zu dienen.

Jeder Workshop ist einem Thema in der Selbsterfahrung gewidmet und beleuchtet jeweils einen Weg, wie man damit umgehen kann.

Unser Konzept sieht sechs Grundpfeiler („Pflöcke“) vor, sechs Thementage mit jeweils 8 UE, die in sich abgeschlossen sind und unabhängig voneinander gebucht werden können. Für jede Veranstaltung beantragen wir die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer Nordrhein. Wir erwarten pro Veranstaltungstag 10 Fortbildungspunkte.

Als Ansprechpartnerinnen für inhaltliche und organisatorische Fragen stehen wir Ihnen gern telefonisch (0221) 258 564-13 oder per E-Mail: [fortbildung@avt-koeln.org](mailto:fortbildung@avt-koeln.org) zur Verfügung.

Die Seminare finden in zentraler Lage in Köln statt. Die **Seminarkosten** betragen je Veranstaltungstag 160 Euro inkl. aller Materialien und Verpflegung in den Kaffeepausen. Die Kosten werden mit der Anmeldung verbindlich vereinbart. Bitte warten Sie vor der Überweisung unsere Rechnung ab. Bei Stornierung bis zwei Wochen vor dem gebuchten Seminartermin fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 Euro an. Danach sind die vollen Seminarkosten zu entrichten.



## Workshop-Übersicht

### Sa 23.06.2018 // Pflöck 1

Eröffnungsworkshop – historische Einbettung, Abgrenzung zu Supervision und Therapie, Reflexion eigener Erfahrungen  
**Evelyn Happe, Jörg Suckow, Dr. Florentine Wermter**

### Sa 3.11.2018 // Pflöck 2

Methoden zur Bewusstwerdung und Findung der Identität // **Evelyn Happe**

### Fr 18.01.2019 // Pflöck 3

Biografiearbeit am Beispiel der Familienaufstellung // **Heinrich Breuer**

### Fr 29.03.2019 // Pflöck 4

Methoden und Techniken der Selbsterfahrung, die SE-Leiter-Rolle und der Umgang mit schwierigen Gruppensituationen  
**Dr. Peter Neudeck**

### Sa 22.06.2019 // Pflöck 5

Selbsterfahrung mit Emotionen und Embodiment in der Strategisch-Behavioralen Therapie (SBT) // **Ellen Flies**

### Sa 21.09.2019 // Pflöck 6

Der Rote Faden – Entwicklung eigener methodischer Standpunkte und Erarbeitung individueller Konzepte // **Dr. Florentine Wermter**

## Die Dozentinnen und Dozenten

**Heinrich Breuer**, Dipl.-Psych., einer der Gründungsväter der AVT, eigene Praxis und Lehrpraxis in Köln, Leitung von Selbsterfahrungsgruppen seit Ende der 70er Jahre, in der AVT seit 1992. Familientherapieausbildung 1978/1979 in Kalifornien und Colorado, Kontakt mit Milton H. Erickson und Übernahme seiner Konzepte der Hypnotherapie. Seit 1980 Arbeit mit Familienaufstellungen; in der Selbsterfahrung Einsatz dieser Methode, mit der Hintergrundbewegungen und verborgene Loyalitäten besonders gut

deutlich gemacht werden können. Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und der Familiengeschichte als unverzichtbarer Bestandteil der Selbsterfahrungsarbeit.

**Ellen Flies**, Dipl.-Psych., eigene (Lehr-)Praxis in Bonn. Erlernen und Weiterentwickeln der Strategisch Behavioralen Therapie bei Serge Sulz und Gernot Hauke. Neu: Embodimentperspektive, denn Erfahrungen werden im Gehirn unter Einbezug des gesamten sensomotorischen Systems erneut simuliert. Intelligente Kognition ist demnach ohne den Körper gar nicht denkbar. Emotionsregulation über den Körper bringt raschen Einblick in eigene Muster, fördert emotionale Bewusstheit, emotionale Differenzierungsfähigkeit,

„Es geht auch anders, doch so geht es auch.“

Bertolt Brecht

was zu einer präziseren Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie verbesserter Empathie führt.

**Evelyn Happe**, Dipl.-Psych., eigene (Lehr-)Praxis in Wuppertal. Ihr Arbeitsstil ist geprägt von systemischen, verhaltenstherapeutischen und hypnotherapeutischen Konzepten, insbesondere von stark Emotions- und Erlebens-orientierten Übungen, die möglichst auch mit körperlicher Aktivierung einhergehen. Selbsterfahrung sieht sie als Verwirrung zweier psychologischer Prozesse: einerseits die biografisch geprägte Berufung der Teilnehmer mit ihren Ressourcen und persönlichen Entwicklungsaufgaben, andererseits die Etablierung der therapeutischen Kompetenzen.

**Peter Neudeck**, Dr. rer. nat., Dipl.-Psych.; Verhaltenstherapeut, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter. Arbeitsschwerpunkte sind expositionsbasierte Psychotherapie und die Behandlung chronisch depressiver Patienten. Der Fokus der Arbeit als Selbsterfahrungsleiter liegt darauf mit den KollegInnen Möglichkeiten zu generieren, psychotherapeutische Methoden selbst zu erfahren und sich als TherapeutIn zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

**Jörg Suckow**, Dipl.-Psych., eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrpraxis in Köln. Sein Weg zur Psychotherapie ging über die Arbeit als Musiker. Integration systemischer und verhaltenstherapeutischer Komponenten in der Arbeit am Patienten und in der Ausbildung von Psychotherapeuten und in der Ausbildung von Selbsterfahrungsgruppen seit 1996 an der AVT und an anderen Ausbildungsinstituten. Aus seiner Sicht spielt die Selbsterfahrung eine zentrale Rolle in der Psychotherapie-Ausbildung, da darin vor allem eine Verzahnung von persönlicher und beruflicher Identität gesehen werden kann.

**Florentine Wermter**, Dr. med., Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Facharztweiterbildung mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie in der Uniklinik Bonn.

Seit 2007 als ärztliche Psychotherapeutin in eigener Praxis niedergelassen. Eigene Selbsterfahrung in Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Psychodrama, Katathym-imaginativer Psychotherapie und Tiefenpsy-

chologie. Zertifizierte EMDR Therapeutin und Weiterbildung in Egostate Therapie. Seit 2006 mit großer Begeisterung Leiterin von Selbsterfahrungsgruppen für die AVT unter Einbeziehung der VT-Methoden der 3. Welle.

## Die Workshops

**Eröffnungsworkshop – historische Einbettung, Abgrenzung zu Supervision und Therapie, Reflexion eigener Erfahrungen**  
Sa 23.06.2018

Wie „geht“ denn Gruppenleitung, Selbsterfahrung, Selbsterfahrungsgruppenleitung?

**Jörg Suckow** eröffnet die Workshop-Reihe mit einer konzeptionellen Einbettung der „Selbsterfahrung“ im Zusammenhang mit Psychotherapie und Psychotherapieausbildung. Außerdem stellen wir Ihnen einige unterschiedliche Konzepte von SE-Leitern der AVT vor, die sich in der Praxis bewährt haben. Sie sollen Ihnen als Orientierungshilfe dienen, einen Überblick, Denkmöglichkeiten und erste neue Impulse zu gewinnen, wie Sie Ihre eigene SE-Gruppe gestalten könnten. Wir wollen Sie einladen, diesen Workshop insbesondere durch Ihre persönlichen, therapeutischen (Selbst-)Erfahrungen und Werthaltungen lebendig werden zu lassen. Leitfragen, die auch im letzten Pflöck (6) wieder aufgegriffen werden:

- \_ Wozu ist SE aus meiner Sicht wichtig?
- \_ Was bringe ich als SE-Leiter mit? (therapeutische Heimat/Steckenpferde, eigene übergeordnete Botschaften ...)
- \_ Wie starte ich eine SE-Gruppe? (Aufbau von Gruppenkohäsion, Rahmenbedingungen, formale inhaltliche Bausteine)
- \_ Was soll meine eigene Aufgabe/Rolle als SE-Leiter sein? (strukturierend – prozessorientiert)
- \_ Wie gehe ich mit schwierigen Gruppensituationen um?

**Methoden zur Bewusstwerdung und Findung der Identität**  
Sa 3.11.2018

In diesem Block stellt **Evelyn Happe** Ihnen Übungen und Methoden vor, die zukünftige Therapeuten darin anleiten, sich ihrer Wurzeln und ihrer persönlichen und therapeutischen Entwicklungsmöglichkeiten, ihrer Wünsche und Ziele bewusst zu werden und daraus selbstbewusst ihre „originale“ Therapeutenidentität zu generieren. Hierbei werden die im Hier und Jetzt subjektiv wahrgenommene und die angestrebte, gewünschte Identität bewusst als konstruktive Spannung für einen niemals endenden Entwicklungsprozess des Therapeuten beschrieben.

Übergeordnete Fragestellungen sind:

- \_ Welche therapeutischen Werthaltungen sollen meine Arbeit bestimmen?
- \_ Welche hilfreichen und welche einschränkenden Glaubenssätze bringe ich aus meiner Herkunftsfamilie mit?
- \_ Wie kann ich zukünftig persönliche und berufliche Bewältigungserfahrungen (schmerzliche Erfahrungen, Belastungen, Ressourcen, Fähigkeiten, Sehnsüchte) konstruktiv für meine therapeutische Kompetenz nutzen?
- \_ Wie möchte ich mich in meiner therapeutischen und persönlichen Identität weiterentwickeln, so dass ich mich in meinem Beruf und meiner Gesamtpersönlichkeit zufrieden und sinnstiftend erleben kann?

Die vorgestellten Übungen und Methoden dienen im Rahmen der SE-Ausbildung außerdem dazu, die Beziehungskompetenz

und die therapeutische Flexibilität sowie die therapeutische Selbstwirksamkeitserwartung zu verbessern.

Die Übungen eignen sich für die Umsetzung in der Großgruppe, Kleingruppe und im Einzelsetting.

### **Biografiearbeit am Beispiel der Familienaufstellung**

Fr 18.01.2019 – **Heinrich Breuer**

Wir werden uns zunächst dem Zyklus des Familienlebens zuwenden und die durchschnittlichen Probleme aufzeigen und deutlich machen, d. h. die zu erwartenden Krisenzeiten in der Entwicklung des Familiensystems beschreiben. Die Teilnehmer können das dann für sich konkretisieren und für ihre eigene Herkunftsfamilie anwenden. Spielerische Aufstellungen dienen dazu, Familienbilder im Raum sichtbar zu machen und erste Hypothesen über die Dynamik zu entwickeln. In einem weiteren Schritt können mögliche Krisenzeiten in den Herkunftsfamilien der Eltern skizziert werden.

Daran anschließend sollen die Personen der Eltern in den Mittelpunkt gerückt werden. Ihr Bindungsstil oder Kontaktstil und die besonderen Belastungen in ihrem Leben werden reflektiert. Welche Auswirkungen hatten Ereignisse und die Form des Kontaktaufbaus auf die Kinder und die Entwicklung des Familiensystems? Reflektiert werden kann auch, welche Ereignisse in den Herkunftsfamilien der Eltern Einfluss hatten, wie die Persönlichkeiten der Großeltern die Eltern prägten. In einer Konfrontationsübung mit den Eltern sollen im Rollenspiel offene Fragen und Wünsche geklärt werden. Dazu werden die Sprache des Friedens eingeübt und Erfahrungen mit dem dialogischen Umgang miteinander gemacht.

In einem letzten Teil soll der Blick über den Tellerrand auf die Mehrgenerationenperspektive erweitert werden. Fragestellungen sind, wie Schicksale aus den vorherigen Generationen auf die Familien wirken. Da nicht nur Menschen, sondern auch Systeme

traumatisiert werden können, wenden wir uns verschiedenen Möglichkeiten der Traumatisierung zu und betrachten Musterlösungen für alte Familientraumata.

### **Methoden und Techniken der Selbsterfahrung, die SE-Leiter-Rolle und der Umgang mit schwierigen Gruppensituationen**

Fr 29.03.2019 – **Dr. Peter Neudeck**

1. Wie wende ich psychotherapeutische Methoden in der SE so an, dass die Teilnehmer erfahren, wie sie eine Intervention erleben und welche Implikationen das für sie hat?

- \_ Welche Methoden/Interventionen können probiert werden?
- \_ Einführung der Methode
- \_ Erarbeitung in Kleingruppen
- \_ Arbeit in der Großgruppe
- \_ Auswertung: Implikationen für die therapeutische Arbeit

2. Was kann ich tun, wenn das methodisch orientierte Arbeiten nicht mehr weitergeht? Interventionen bei schwierigen Situationen

- \_ Schwierigkeiten mit der methodischen Arbeit
- \_ Probleme mit einzelnen Teilnehmern und Gruppenprozessen

### **Selbsterfahrung mit Emotionen und Embodiment in der Strategisch-Behavioralen-Therapie (SBT)**

Sa 22.06.2019 – **Ellen Flies**

Den Wert von Selbsterfahrung sehe ich darin, die eigene Lerngeschichte zu verstehen, dadurch die Selbstakzeptanz zu erhöhen sowie der Entwicklung zur Empathiefähigkeit Vorschub zu leisten. SBT versteht sich als eine Verhaltenstherapie, die die Befriedigung zentraler Grundbedürfnisse in ihre konzeptionellen Überlegungen einbezieht, ebenso entwicklungs- und persönlichkeitsbezogene Erkenntnisse der Psychologie. Emotionale Überlebensstrategien als Kernelement der SBT beschreiben Modi der Bedürfnisbefriedigung und sind als kognitiv-affektive Schemata repräsentiert. Mit der Embodiment-

perspektive erweitert SBT den Horizont kognitiv behavioraler Therapie und schreibt dem Körper eine viel prominentere Rolle bei der Emotionsregulation zu. So können auch vermiedene Emotionen ohne viel Reden über den Körper erfahrbar gemacht und in ihrer vitalisierenden Kraft für bevorstehende Veränderungen genutzt werden. Ich lade Sie ein, die Arbeitsweise am eigenen Leib zu erfahren, damit Sie Möglichkeiten geeigneten Transfers für Ihre eigene Praxis als Selbsterfahrungsleiter entwickeln können.

### **Der Rote Faden – Entwicklung eigener methodischer Standpunkte und Erarbeitung individueller Konzepte**

Sa 21.09.2019

Als letzte Etappe möchte **Dr. Florentine Wermter** Ihnen anbieten, mit den bisher gesammelten Erfahrungen ein eigenes, individuelles Konzept zu erarbeiten, das Ihnen entspricht. Dieses orientiert sich an den Kernkompetenzen für Psychotherapeuten: Methoden-, personale und Beziehungskompetenz. Dabei sollen gemeinsame Diskussionen über die konkrete Umsetzung des Erlernten und persönliche Schwerpunkte Raum haben. Leitfragen sind:

- \_ Welches Setting möchte ich wählen?
- \_ Welche inhaltsbezogenen Bausteine sind mir wichtig?
- \_ Wieviel Struktur – wieviel Raum für prozessorientiertes Arbeiten möchte ich anbieten?
- \_ Wie kann ich (m)einen roten Faden in die Selbsterfahrung einweben?
- \_ Wie gehe ich mit schwierigen Gruppensituationen um?

Hinzukommen kann alles, was Ihnen wichtig geworden ist, wenn Sie vielleicht bereits eine Gruppe anbieten oder bald damit beginnen wollen.

**Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit!**



**Zur Online Anmeldung auf  
unserer Website**