

Selbsterfahrungsgruppen sind eine wunderbare Möglichkeit, in einer Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der bedingungslosen Wertschätzung,

- sich selbst besser verstehen zu lernen
- Gleichgesinnte zu treffen und von ihnen zu lernen
- neue Perspektiven für sich und seine Probleme zu finden
- sich durch die Begegnung mit den anderen zu entlasten

Die TeilnehmerInnen haben Gelegenheit, mit therapeutischer Begleitung und im geschützten Rahmen einer geschlossenen Gruppe an ihren persönlichen Themen, Beziehungsgestaltungsmustern und Entwicklungspotentialen zu arbeiten.

Dabei werden systemische, psychodynamische und humanistische Sichtweisen berücksichtigt. Die Methoden sind zum Beispiel: prozessorientierte Gruppenübungen, Systemaufstellungen, Familienrekonstruktion, Imaginationen, Körperarbeit, Gestalttherapeutische Elemente, Partnerarbeit.

Die Methoden sind für die angehenden Therapeuten/innen ein umfangreicher Methodenkoffer für die eigene Praxis.

### Abwechselnd begleitende Therapeutinnen:



Yvonne Scharf



Heidi Anderson

### Kursdaten:

Jeweils Samstag von 10:00 – 17:00 Uhr (8 UE)

Kosten: 496,00€ (64UE), für Externe

### Termine:

30.04.2022	Biografischer Blick auf die eigene Geschichte I
04.06.2022	Biografischer Blick auf die eigene Geschichte II
09.07.2022	Emotionale Kompetenz als Basis für ein gelungenes Miteinander
03.09.2022	Emotionale Kompetenz als Basis für ein gelungenes Miteinander
01.10.2022	Treppe zum gestärkten Selbstgefühl
29.10.2022	Treppe zum gestärkten Selbstgefühl
03.12.2022	Arbeiten mit Selbstanteilen: innere Multiplizität erkennen und nutzen
21.01.2023	Tod-Trauer-Abschied: Der eigene Umgang mit Verlust

**Anmeldung bitte über das Büro.**