

ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

FORTBILDUNG



HUNG

INSTITUT FÜR ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE



Inhaltsübersicht

Einleitung	2
Struktur der Fortbildung	4
Die Hauptreferenten	6
Die Referenten	6
Themen der Fortbildung	8
Inhalte des Dharma-Teils	8
Inhalte des Psychotherapie-Teils	11
Termine	14
Kosten	15

Einleitung

Psychotherapie und Befreiung

Die ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE ist eine Methoden übergreifende, transpersonale, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Sie arbeitet prozessorientiert und wird in direkter Zusammenarbeit mit Dharmalehrern, die tief in der buddhistischen Tradition verwurzelt sind, erarbeitet.

Es geht in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE um das Vermitteln einer Form der Psychotherapie, die den Weg der Befreiung und des Erwachens unterstützt und den grundlegenden Erkenntnissen des Dharma nicht widerspricht, wobei buddhistische Geistesschulung und Heilung in das therapeutische Arbeiten integriert werden.



Beim Therapeuten soll in seiner Haltung und auch in seiner Geisteshaltung, im Gewahrsein, der „Blick aufs Gesunde“, auf das „Heile“ oder die „Buddha-Natur“ geschult werden. Dieses Heile wollen wir auch beim Klienten/Patienten wahrnehmen.

Wir haben es hier also in therapeutischen Begriffen mit einer Ressourcen-Orientierung zu tun, die aber das klassische Therapeutische weit übersteigt, da die ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE zusätzliche Wirklichkeitsebenen mit einbezieht. Sie spricht zusätzliche Ebenen an, die eher dem spirituellen Sein zuzuordnen sind, und versucht ihnen gerecht zu werden.

Ganz bewußt beziehen wir auch die letztendliche Sein-Gewahrseinsebene mit ein und aktivieren so tiefere Potentiale der Heilung.

Dabei bedienen wir uns prinzipiell all dessen, was hilft, was heilt, was nutzt, was den Dharmazielen nicht widerspricht, was „heilsam“ ist im Sinne der heilsamen Geistesfaktoren, also letztendlich der Befreiung dient. Es werden eine Vielzahl an Methoden und Interventionen aus allen gängigen Psychotherapieverfahren, besonders aus dem Focusing und der Psychosynthese erlernt, die verbunden mit der rechten Haltung und dem Gewahrsein dem Klienten helfen und heilen sollen.

Auf der personalen Ebene trägt dies zu einer Befreiung aus Abhängigkeiten, aus innerpsychischen Wiederholungszwängen, aus Mustern, Reinszenierungen und neurotischen Fixierungen bei. Transpersonal ausgedrückt führt es zu einem Auflösen von karmischen Bindungen, einem Sich-Lösen aus Strukturen, die Leid hervorbringen.

Unser Anliegen ist es, durch Selbsterfahrung beim Teilnehmer inneres Wachstum, Reifung und Wandlungen anzuregen und natürlich vor allem seine Kompetenz in Beratung, Coaching und Therapie zu schulen.

In Zusammenarbeit möglichst aller Referenten soll dabei eine leicht verständliche, nicht befremdende Terminologie entwickelt werden, die wichtige Dharma- und psychotherapeutische Inhalte korrekt vermittelt und so allmählich zur gemeinsamen Grundlage des Ansatzes von ESSENTIELLER PSYCHOTHERAPIE werden kann.



Struktur der Fortbildung

Im Herbst 2009 beginnt der erste Zyklus in ESSENTIELLER PSYCHOTHERAPIE als berufsbegleitende Fortbildung im Institut für Essentielle Psychotherapie in Hennef. Bei einer Teilnehmer-Gruppengröße über 20 Personen werden wir in größeren Räumlichkeiten im Großraum Bonn arbeiten.

Die Fortbildung wendet sich an Psychotherapeuten und Personen, die in der Heilkunde, Seelsorge oder Beratung tätig oder in Ausbildung sind. Es gibt ein Bewerbungsverfahren. Dazu gehört ein persönliches Vorgespräch mit dem Leiter der Fortbildung.

Der Fortbildungszyklus erstreckt sich über 3 Jahre, aufgeteilt in 18 Seminare mit einem Abstand von ca. 8 Wochen. Die 5-6 tägigen Seminare beziehen ein Wochenende mit ein.

Jährlich sind das drei Ausbildungsblöcke von mindestens fünf Tagen Dauer, sowie drei Wochenenden. Zwischen den einzelnen Seminaren findet mindestens einmal ein Treffen der „Peer group“ statt, ein regionales Kleingruppentreffen zum Üben.

Die Wochenenden beginnen meist Freitag um 18.00 Uhr und enden Sonntag um 18.00 Uhr.

Die 5-6tägigen Seminare beginnen meist Samstag um 10.00 Uhr und enden Mittwoch bzw. Donnerstag um 18.00 Uhr.

Es werden tägliche Übungen von mindestens 15 Minuten Dauer, wie Meditationen, Imaginationsübungen, Selbstbeobachtungsübungen, Willensübungen und Literaturarbeit ange-regt.

Jeder Teilnehmer sollte eine persönliche Projektarbeit mit einem selbst gewählten theo-retischen oder kreativen Thema wählen.

Die angestrebte Teilnehmerzahl für die Fortbildungsgruppe liegt bei 10 - 20 Teilnehmern.

Die Fortbildung beinhaltet darüber hinaus 36 Einzelstunden von mindestens 60 Minuten Dauer.

Die gesamte Fortbildung beinhaltet ca. 70 Seminartage und 36 Einzelstunden, was (bei Einheiten von 45 Minuten Dauer) einer Gesamtstundenzahl von mindestens 608 Fortbil-dungsstunden entspricht.

Das Zertifikat der Fortbildung bescheinigt den Teilnehmern, dass sie sich Grundlagen und Fertigkeiten in Beratung und therapeutischer Einzelbegleitung in ESSENTIELLER PSYCHO-THERAPIE erworben haben. Desweiteren ist es möglich bei entsprechender Qualifizierung ein Zusatzzertifikat für den Focusing-Teil von Frau Schillings zu bekommen. Auf Anfrage ist es möglich ein Zertifikat mit dem Titel „Therapeut für Essentielle Psychotherapie“ ausgestellt zu bekommen. Hierzu ist neben der vollen Teilnahme an al-len Unterrichtseinheiten eine zweiteilige Prüfung zu bestehen.



Qualitätssicherung: Die Fortbildung wird vom gesamten Referententeam getragen und kollegial supervidiert. Die Gesamtleitung der Fortbildung liegt bei Wolfgang Erhardt. Die Leitung für den Dharmateil liegt bei Lama Lhundrup. Der Titel ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE ist urheberrechtlich geschützt.

Kosten: Ein Seminartag kostet € 100,-. Die Kosten für eine Einzelstunde Selbsterfahrung betragen € 100,- pro Zeitstunde. Etwa € 100,- fallen noch für Literaturlausgaben an.

Akkreditierung: Die Akkreditierung und damit wissenschaftliche Anerkennung erfolgt durch die Psychotherapeutenkammer Nordrhein. Damit können ärztliche und psychologische Psychotherapeuten Fortbildungspunkte erwerben. Aber auch für Berufe, die in anderen Verbänden organisiert sind, kann die Akkreditierung zur Anerkennung der Fortbildungsseminare von Nutzen sein.

Weiterführende Perspektiven: Wir haben Wert darauf gelegt, dass diese Fortbildung sowohl in zeitlicher als auch in finanzieller Hinsicht in einem überschaubaren Rahmen bleibt. Wer seine Kompetenzen weiter vertiefen will, hat die Möglichkeit Vertiefungsseminare zu ausgewählten Themen zu besuchen.



Die Referenten

Die Hauptreferenten

Lama Sönam Lhundrup (Dr. Tilmann Borghardt), Mönch und Meditationslehrer in der tibetisch buddhistischen Tradition, Leiter der Dreijahresklausuren im Kloster Dhagpo Kündrol Ling, Übersetzer buddhistischer Texte, Leiter von Fachtagungen zum Thema Dharma und Psychotherapie. Adresse: Le Bost, F-63640 Biollet, Auvergne, Frankreich. E-Mail: lhundrup@dhagpo-kagyuu.org

Astrid Schillings, Niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin, Kassenzulassung für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Leitung des Focusing Instituts Köln, Meditationslehrerin (Graf Dürckheim), Meditatives Ergründen (Toni Packer). Praxis: Brüsseler Platz 6, 50672 Köln, Tel. 0221/5625770, E-Mail: schillings@compuserve.com

Wolfgang Erhardt, Niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Bonn, Praxis: Beethovenstr. 60, 53115 Bonn, Tel. 0228/690339, E-Mail: psychosynthese-praxis-erhardt@t-online.de; Kassenzulassung für Verhaltenspsychotherapie, langjährige Erfahrung in buddhistischer Meditation. Teilnahme, Aufbau und Leitung von Arbeitskreisen und Veranstalter von Fachtagungen zum Thema Dharma und Psychotherapie.

Weitere potentielle Referenten

Eine Gruppe weiterer Referenten (u.a. die Mitglieder des Institutsbeirates) wird unter Umständen ein Wochenende oder Seminar als Referent, bzw. Therapeut gestalten oder mitgestalten. In welchem Umfang dies der Fall sein wird, hängt vom Verlauf der Fortbildung ab, von dem Prozess, den die Gruppe durchläuft, und auch vom Prozess der einzelnen Fortbildungsteilnehmer und ihren Bedürfnissen. Der offene Ansatz der Essentiellen Psychotherapie ermöglicht eine gewisse Flexibilität in der inhaltlichen Vermittlung. Diese Mitwirkung würde aber erst in der zweiten Hälfte der Fortbildung (ab Sommer 2011) beginnen. Zu diesen potentiellen Referenten gehören:

Akincano Mark Weber, Meditationslehrer und Therapeut. Er war 20 Jahre Mönch in der Tradition des frühen Buddhismus in Asien und Europa. Psychotherapeutische Ausbildung in Core Process Psychotherapy (Karuna Institute, Devon). Akincano ist als Mitglied des englischen Berufsverbandes für Psychotherapeuten (UKCP) akkreditiert und hat einen M.A. in Buddhistischer Psychotherapie (Middlesex, London).

Er ist international als Meditations- und Dhammalehrer tätig, arbeitet als dialogischer Prozessbegleiter in eigener Praxis und unterrichtet als Dozent einer MBSR-Lehrer Ausbildung.



Lama Yesche Udo Regel, 1957 in Köln geboren und dort aufgewachsen, begegnete bereits 1977 dem Tibetischen Buddhismus und war an der Einrichtung von buddhistischen Meditations- und Studienzentren in Berlin, Köln und der Eifel beteiligt. Er absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur im Retreat-Zentrum Windeck-Halscheid, das er danach noch weitere 6 Jahre lang als Lehrer betreute. Er ist Schüler von Lama Gendün Rinpoche und anderer Kagyü-Meister. Yesche war 16 Jahre lang ordiniertes buddh. Mönch, ist jetzt verheiratet und leitet zusammen mit seiner Partnerin das Paramita-Projekt in Bonn. Er wird in der Focusing-Ausbildung beim DAF in Würzburg ausgebildet.

Dorothea Nett, niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in Heidelberg, Meditationslehrerin in der tibetisch-buddhistischen Tradition, Leiterin des Tibetisch-Buddhistischen Zentrums Karma Changchub Chöphel Ling, Heidelberg.

Ralf Adam, niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Friedrichshafen, Leitung des apb.Ausbildungszentrums für Psychotherapie Bodensee, langjährige Meditationserfahrung in der tibetisch-buddhistischen Tradition.

und:

Elgin Schrewe-Burek, niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in Bremen, Ausbilderin am Psychoanalytischen Institut Bremen e.V., mehrjährige Meditationserfahrung in der tibetisch-buddhistischen Tradition

Irma Dockter, Gestaltpsychotherapeutin in freier Praxis in Meckenheim, ehemals Ausbilderin am Fritz Perls Ausbildungsinstitut, langjährige Meditationserfahrung in der ZEN-Tradition.

Friederike Erhardt, Therapeutin für Psychosynthese in freier Praxis, Trainerin in der Phyllis-Krystal-Imaginationsmethode, integrative Tanzpädagogin, langjährige Meditationserfahrung.

Des Weiteren wird es wahrscheinlich noch einige Fortbildungsassistenten geben.



Themen der Fortbildung

Inhalte des Dharma-Teils

S.E. Jamgon Kongtrul Rinpoche begann den Austausch zwischen Dharmalehrern und Psychotherapeuten in den 80ziger Jahren. Folgende Aussage begleitet uns bis heute:

„Bodhicitta has the power to work with the mind of others“

Der Geist des Erwachens hat die Kraft, mit dem Geist anderer zu arbeiten

Dies ist unser Leitgedanke für den Versuch, in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE Dharma und Psychotherapie zusammen wirken zu lassen.

Unser Ziel ist, dass die Fortbildungsteilnehmer ein tieferes Verständnis des Dharma erhalten, auf dem eigenen inneren Weg weiterkommen und in ihrer therapeutischen Arbeit auf dem Boden des Dharma stehen.

Unsere Dharma-Intensivblöcke werden in einer Mischung aus Theorie und Praxis gestaltet und die einzelnen Tage sind jeweils verschiedenen Dharmathemen gewidmet. Regelmäßig werden kurze Meditationssitzungen eingefügt, die dem Austausch Tiefe verleihen. Auch werden wir zwischendurch die kurzen Meditationen auf den Medizinbuddha und den Buddha des erwachten Mitgefühls üben.

Wir werden uns mit den grundlegenden Themen der buddhistischen Psychologie (Abhidharma) befassen und uns bemühen, die Erkenntnisse auch jeweils konkret umzusetzen, indem wir die traditionellen Inhalte direkt auf uns selbst und das heilsame Arbeiten mit unseren Klienten beziehen. Dabei werden wir uns folgenden Themen zuwenden:

Die vier edlen Wahrheiten als Grundmodell therapeutischen Vorgehens: Was sind die tiefsten Ursachen unserer Unzufriedenheit und der groben wie subtilen Formen des Leidens? Was ist Erwachen? Wie könnte ein therapeutischer Weg dieses Erwachen unterstützen?

Worum geht es eigentlich im Leben? Was ist das Allerwichtigste? Worauf möchten wir den Heilungsprozess ausrichten? Was ist wahre Hilfe? Wie kann Therapie zum Finden einer tragfähigen Zuflucht beitragen?

Die fünf Aggregate (Skandhas): Was ist unsere Hauptidentifikation, die Bastionen der Ichbezogenheit? Wie können wir uns von leiderzeugenden Identifikationen lösen? Gibt es ein Ich ohne Selbst?



Die 51 Geistesfaktoren und die acht Ebenen des Bewußtseins: Was sind neutrale, heilsame und nichtheilsame Geisteszustände? (Erarbeiten einer Landkarte des Geistes) Welche Geisteskräfte gilt es zu stärken? Wie können wir heilsame Zustände kultivieren? Was gibt es für verschiedene Möglichkeiten mit Emotionen umzugehen? (5-Stufen-Modell von Karma Tschagme) Was nennen wir Geist? Was ist Bewußtsein? Was ist verschleiert und was erwacht? Was geht von einem Leben zum anderen?

Die vier grundlegenden Gedanken: Wie können Kontemplationen über die Kostbarkeit unserer menschlichen Existenz, über Vergänglichkeit, die Auswirkungen von Handlungen und die Nachteile von Samsara den therapeutischen Prozess unterstützen? (das Klären von Prioritäten in unserem Leben mittels dieser vier grundlegenden Kontemplationen)

Die Karmalehre: Inwieweit wirken Kräfte aus früheren Leben in unser Erleben hinein? Wie lassen sich karmische Schleier auflösen? Wie können wir Heilprozesse langfristig stabilisieren? Inwiefern kann Therapie auch eine Vorbereitung auf das Sterben und die Reise danach beinhalten? Was sind die notwendigen ethischen Grundlagen, damit ein Leben wieder ins Lot kommt?

Leerheit, Nicht-Ich: Was ist das Ich, die Person? Wie würde unser Leben ohne Ichbezogenheit aussehen? (Einführung in die tiefe buddhistische Weisheit)

Buddhanatur: Was ist zutiefst Heile im Menschen? Wie können wir Zugang dazu finden? Wie entdecken wir es im Anderen?

Das vierfache Kultivieren von Achtsamkeit: Welche Rolle hat Achtsamkeit im Heilungsprozess? Wie können wir uns in Achtsamkeit üben und auch anderen helfen, Geistesruhe und Erkenntnis zu entwickeln? Wie können wir uns mit einfachen Methoden den Geist sammeln und ausrichten? Wie können wir in Gegenwart eines Hilfesuchenden meditieren? Was ist Gebet? Wann hilft ein Mantra?

Was können wir anderen an einfachen Meditations-Methoden weitergeben? (Atem- und Gehmeditation, aufmerksames Handeln im Alltag, Entwickeln von Konzentration und Entspannung, Halten-Können von heftigen Gefühlszuständen, einfache Visualisationen für den Alltag)

Die vier Unermesslichen: Wie können wir immer tiefer die Motivation von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut freisetzen? Wie können Liebe und Mitgefühl das Zentrums therapeutischer Praxis werden?

Bodhicitta: Was ist der Geist des Erwachens? Wie drückt er sich ganz konkret aus? Wie können wir ihn im Rahmen einer Therapie wecken und stärken? (Mahayana Geistestraining, Vorstellen des Lodjong Geistestrainings mit seiner radikal anderen Sicht menschlicher Probleme)



Paramitas: die sechs befreienden Qualitäten als Modell einer gesunden Persönlichkeit, die beiden Ansammlungen (von positiver Kraft und Weisheit) und die drei Schulungen (Disziplin-Meditation-Weisheit) als zentrales Element des Weges umfassender Heilung.

Diese Fortbildung und auch die Arbeit mit dem Klienten werden erheblich wirksamer durch die persönliche Dharmapraxis und das Dharmastudium des Therapeuten, denn daraus werden sich die notwendigen Entwicklungen in Geistesruhe, Motivation und Sichtweise ergeben. Die Meditationsmethoden müssen mit Geduld über lange Zeiträume regelmäßig geübt werden. Sie tragen entscheidend zur Entwicklung des Therapeuten bei, können aber im Rahmen einer Therapie nur in einfacher Form eingesetzt werden und auch nur nach vorheriger Abklärung mit einem kompetenten Dharmalehrer, wie sie während der Fortbildung möglich ist. Eine vertiefte Anwendung dieser Methoden bleibt stets dem eigenen, persönlichen Dharmaweg vorbehalten.

Die Rolle von Lama Lhündrup

Lama Lhündrup hat die Leitung des Dharmateils der Fortbildung. Dazu gehören die Auswahl möglicher zusätzlicher Dharma-Referenten, die Auswahl der Dharma-Literatur und das Erarbeiten von Skripten für das Selbststudium. Er wird vier 5-6tägige Einführungen in „Dharma und ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE“ geben und jeden der Teilnehmer mindestens einmal im Jahr im Rahmen der Intensivkurse für eine Einzelstunde (60 Min.) sehen, auf Wunsch auch häufiger (der Ort wäre dann zu vereinbaren).



Inhalte des Psychotherapie-Teils

„Prozessorientiertes Arbeiten heißt, nur das zu bearbeiten oder aus dem Weg zu räumen, was der Weiter-oder Höherentwicklung im Weg steht.“ Nach Roberto Assagioli (Begründer der Psychosynthese)

ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE arbeitet prozessorientiert und versucht Störungen in der Entwicklung zu beheben und Reifung zu beschleunigen.

Dabei spielt die eigene Reifung und die eigene Erfahrung eine grosse Rolle. Aus diesem Grund legen wir auch im psychotherapeutischen Teil der Fortbildung großes Gewicht auf die **Selbsterfahrung** und damit auf die Selbstentwicklung der Fortbildungsteilnehmer.

Die 36 Einzelsitzungen sind Selbsterfahrung und Lehrtherapie. Sie sind als ein Minimum anzusehen. In den zusätzlichen „Peer-Groups“, den regionalen Übungsgruppen, kann das in den Seminaren Erlernte eingeübt werden. Hier werden in wechselnden Rollen die Teilnehmer sich mal als Therapeut, mal als Klient/Patient und mal als Beobachter erleben.

Wir verfolgen dabei den Ansatz, dass Alles was später bei Klienten angewendet wird, am besten zuerst bei sich selbst erlebt und kennen gelernt wird. Dies erhöht unser Verständnis und unsere Sicherheit.

Der weitere Hauptaspekt ist die eigene Entwicklung der Fortbildungsteilnehmer. Je mehr diese reifen, an ihren eigenen „unerledigten Themen“ arbeiten, desto mehr Sicherheit entsteht. Wir sind so sicherer vor eigenen „blinden Flecken“ und unbewußtem Agieren hieraus. Es schützt Therapeut, wie auch Klient vor unerkannter Übertragungsdynamik.

Ein weiteres zentrales Anliegen ist das Vermitteln eines breiten Spektrums an „Handwerkszeug“ (s.u.) für das therapeutische Arbeiten in der klassischen Therapiesituation (Therapeut/Klient).



In der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE ist die Schulung der therapeutischen Haltung des Fortbildungsteilnehmers zentral. Die Grundpfeiler dafür sind Mitgefühl und Empathie, oder im weiteren Sinne: der Geist des Erwachens.

Indem der Therapeut sich immer wieder die „Buddha-Natur“ oder die letztendliche Essentielle Seins-Natur von sich und vor allem des Klienten bewusst macht, entwickelt er eine besondere Haltung, die von einer tiefen inneren Schau geprägt ist.

Er nähert sich dadurch mehr und mehr der „Seins-Natur“ an; dabei werden ungeahnte Heilkräfte aktiviert.

Hierzu werden dem Fortbildungsteilnehmer speziell in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE entwickelte Methoden vermittelt.

Zu diesem innerhalb der Therapiesitzung angewandten Dharmamethoden gehören allgemein die Integration unserer persönlichen Dharmapraxis in das therapeutische Arbeiten, aber auch speziellere Methoden wie das Geben-und-Annehmen, die Meditation auf den Medizinbuddha, bestimmte Visualisationen und dergleichen.

Des Weiteren bedürfen die Therapeuten eines hohen Maßes an Präsenz, Achtsamkeit und Nicht-Identifikation.

Wir werden ein Grundverständnis der menschlichen Psyche und diverser Fehlentwicklungen vermitteln. Dazu gehört eine Einführung in personale und transpersonale Diagnostik in Theorie und Praxis. (Modell der Psychosynthese und Entwicklungsmodell nach Wilber, u.a)

Methoden, die vermittelt werden:

a) Symptombezogene Methoden

Gespräch, Rollenspiele, Verstärker-Übungen, Tages- bzw. Wochenprotokolle, Selbstbeobachtung, gedanklicher Tagesrückblick, Verhaltensanalyse, Skalieren, Stop-Methode, Ruhebild, Desensibilisieren in sensu, Achtsamkeits- und Atemübungen, Heilmeditationen, Abgrenzungsübungen, Absetzübung, Umgang mit starken Affekten im 6 Punkte-Schritt, kognitive Umbewertung, Stärkung von Freude-Anteilen, Entspannungsmethoden

b) Imaginationsmethoden

Ressourcenorientierte Übungen wie Zielsetzungsübung, Visionsübung, Unkraut jäten oder Samen säen, Baum-Imagination mit innerer Kind-Arbeit, Lichttreppe, Symbolarbeit nach Phyllis Krystal zur Arbeit an Traumata, liegende Acht, Höheres Selbst-Visualisierung, Geben und Nehmen mit dem inneren Kind, Arbeit mit dem Schatten, Teilpersönlichkeitshaus



c) Focusing

Die Grundhaltung des Focusing als Qualität des Seins und Mit-Seins
Achtsamkeit, Präsenz, Gewähr-Sein im Focusing
Absichtslosigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit
Gelebte Grundannahmen der Philosophie Eugene Gendlin`s
 Wie das Leben sich weiterträgt.... (Carrying Forward)
 Alles Leben ist Wechselwirkung (Interaction First)
 Ein neues Verständnis des Körpers (The Implicit Body)
 Der Rand des Gewährseins (Edge of Awareness)
Relevanz für den meditativen Weg
Innerer und äußerer Freiraum
Den Felt-Sense entdecken und erspüren
Resonanz spüren
Impulse geben, Offenes Fragen
Wertschätzen, was (gekommen) ist
Gegenseitiges Begleiten von Prozessen

Zuhören/Resonanz/Empathie (Personenzentrierte Ebene, Carl Rogers)
Zuhören aus dem Felt Sense heraus/Resonanz (Focusing-spezifisch)
Bedingungsloses Wertschätzen, Da-Sein-Lassen
Kongruenz
Focusing-Orientierte Psychotherapie
Kritische Stimmen und ihre tiefere Botschaft hören
Traumatisierung und „frühe Störung“
 Wie nähren und tiefen Focusing und meditative Prozesse einander?
Wie unterscheiden sie sich?

d) Willensarbeit

Arbeit mit Kernsätzen, Selbstidentifikation mit dem inneren Zeugen

e) Aufdeckende Arbeit

Aufdecken von unbewusster Dynamik, Grundkonflikten, abgespaltenen und verdrängten Inhalten, Teilpersönlichkeitsarbeit, Arbeit mit dem inneren Kind, Arbeit mit den Elternbildern, gesprächstherapeutisches Widerspiegeln des emotionalen Anteils einer Aussage, Deutung vor psychodynamischen Hintergrund, Beziehungsanalyse Therapeut/Klient, Übertragung/Gegenübertragung, Traumanaalyse, evokative Techniken, Arbeit an Grundmustern und Entwickeln von Gegenmustern

f) Technik des kreativen Ausdrucks, Körperarbeit und meditativer Tanz

g) Schulung der Intuition

Verlangsamten und Bewußtwerden, das Entwickeln von Intuition, Arbeit mit dem „Höheren Selbst“, Meditation

h) Supervisionsarbeit



Termine

1. **Mittwoch 25.11.2009 (10.00 Uhr) bis Sonntag 29.11.2009 (18.00 Uhr)**
Lama Lhündrup, Astrid Schillings, Wolfgang Erhardt
Dharma und Essentielle Psychotherapie (1) mit einer Einführung in die therapeutischen Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
2. **15. - 17.1.2010** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
3. **13. - 17.3.2010** Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
4. **28.-30.5.2010** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
5. **17. - 21.7.2010** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
6. **17. - 19.9.2010** Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
7. **13. - 18. 11.2010** Lama Lhündrup
Dharma und ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE (2)
8. **21. - 23. 1.2011** Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
9. **12. - 16.3.2011** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
10. **20. - 22.5.2011** Wolfgang Erhardt oder ein anderer Referent
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
11. **23. - 27.7.2011** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
12. **16. - 18.9.2011** Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
13. **12. - 18.11.2011** Lama Lhündrup
Dharma und ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE (3)
14. **13. -15.1.2012** Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE
15. **17. - 21.3.2012** Wolfgang Erhardt
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE



16. 18. - 20.5.2012 Astrid Schillings
Focusing in der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE

17. 13. - 15.7.2012 Wolfgang Erhardt oder ein anderer Referent
Therapeutische Grundlagen der ESSENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE

18. 17. - 22.11.2012 Lama Lhündrup, Astrid Schillings, Wolfgang Erhardt
Dharma und ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE (4)

Kosten

Die 5-tägigen Seminarblocks beginnen meist am Samstag um 10.00 Uhr, enden Mittwoch um 18.00 Uhr und kosten € 500,-.

Die 6-tägigen Seminarblocks beginnen meist am Samstag um 10.00 Uhr, enden Donnerstag um 18.00 Uhr und kosten € 600,-.

Die Wochenenden beginnen meist Freitag um 18.00 Uhr und enden Sonntag um 18.00 Uhr und kosten € 250,-.

Eine Einzelstunde (60 Minuten) Selbsterfahrung/Supervision kostet € 100,-.

Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

Hauptverantwortliche Gesamtleitung: Wolfgang Erhardt

Adresse: 53773 Hennef, Eichkuhle 22

Tel. 02242/9175738 (aktuelle Telefonsprechstunde freitags 14.00-14.30)

Fax: 02242/915285

Webseite: www.essentielle-psychotherapie.de

E-mail: info@essentielle-psychotherapie.de

Bankverbindung: Konto 0107382103 Apotheker-und Ärztebank Bonn, BLZ 30060601

Einführungstage in die ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

finden im Jahr 2010 am **19.06.2010** und am **02.10.2010** in Hennef statt.

Kosten € 100,- Referent: Wolfgang Erhardt

Weitere Informationen, sowie eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf der Website.