

Meine Familie – meine Geschichte

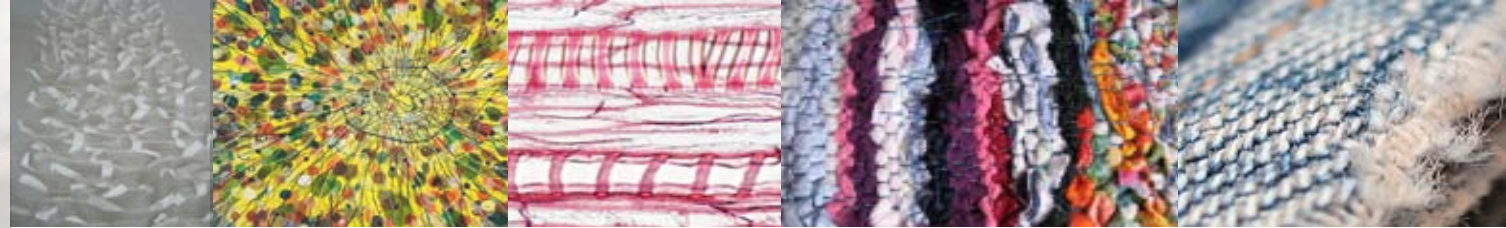
eine Hinwendung in Achtsamkeit

Selbsterfahrung in der Gruppe

in vier dreitägigen Seminaren
von Januar bis November
Hasliberg - Berner Oberland

Leitung
Katharina von Steiger lic.phil. |
Thea Rytz lic.phil. |

STIFTUNG SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG
ZSB Bern
Zentrum für Systemische Therapie und Beratung



Inhalte

Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich?
Unser Selbstbild, unsere Vorstellungen von Beziehung, unsere Erwartungen an die Zukunft gründen in frühen Erfahrungen in der Familie und ihren Traditionen. Sowohl lebensfreundliche Einstellungen, Zuversicht und Zufriedenheit, als auch destruktive Neigungen, Angst, Misstrauen haben wir früh gelernt und in unserem Denken, Fühlen und körperlichen Empfinden verankert.

Die Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie, ihrer Struktur, ihren Werten und ihren verbalen und nonverbalen Kommunikationsmustern verhilft uns zu Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, zu einem vertieften Verständnis unserer Identität und unserer Weltsicht.

Selbstbild und Körpererleben sind eng miteinander verwoben. Indem wir den Fokus achtsam zwischen körperlicher, emotionaler und kognitiver Wahrnehmung und Reflexion oszillieren lassen, erkunden wir unser verkörpertes Selbst (Embodiment). Wir begreifen und erfahren uns dabei immer auch in Beziehung: zur eigenen Person, zum Gegenüber, zur Gruppe, zum Raum und zur persönlichen Geschichte.

Unsere Biographie ist nicht eine Abfolge von Fakten, sondern eine immer wieder neu geschaffene und sinnvoll gestaltete, verkörperte Geschichte – erinnerte Ereignisse und Entwicklungen können, auch dank der Arbeit der Gruppe, im neuen Licht neue Bedeutung erlangen; die Selbsterfahrung in der Gruppe soll neue Sichtweisen ermöglichen und helfen, die eigene Lebensgeschichte neu zu erzählen.

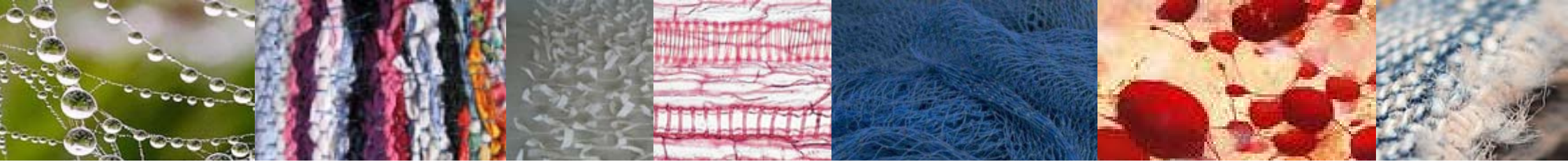
Vorgehensweisen - Methoden

Es kommen zur Erkundung der familiären Wirklichkeiten, der Zusammenhänge zu aktuellen Fragen und der Lebensentwürfe methodische Elemente aus der Tradition der Biographiearbeit, der Familientherapie und der systemischen Familienrekonstruktion zur Anwendung: Narration und Dialog, Genogramm-Arbeit, Strukturaufstellungen, Skulpturarbeit und andere metaphorische Verfahren.

Achtsamkeitsbasierte Methoden aus der Körperwahrnehmungstherapie, der Somatic Psychology (Authentic Movement, Body-Mind Centering, Erfahrbarer Atem, Achtsamkeitsmeditation u.a.) und der humanistischen Psychologie schaffen einen vielschichtigen Erfahrungsrahmen.

Während der Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie vermitteln wir achtsames Wahrnehmen und dessen emotions- und selbstregulierende – sowie stressreduzierende Wirkung.

Wir fördern die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verankern (Präsenz) und in Beziehung zu sein (Resonanz). Wir unterstützen Annäherungsverhalten positiven wie negativen Gefühlen und Situationen gegenüber und vertiefen dabei unsere Flexibilität und Fähigkeit zur Regeneration. Damit Achtsamkeit in vielfältigen Kontexten zur Haltung werden und erfahren werden kann, leiten wir Übungen für die Zeit zwischen den Gruppentreffen an, für den Alltag.



Katharina von Steiger

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
und für Kinder- und Jugendpsychologie FSP
Kant. Erziehungsberaterin, Systemtherapeutin SGS,
Mediatorin HSA.

Diplom für Klinische Heilpädagogik Universität
Fribourg i. Ue.

Lizentiat Kinder- und Jugendpsychologie Universität
Bern, Assistenz Erziehungsberatung Biel.

Patentierung Kant. Erziehungsberaterin und Schul-
psychologin. Lehr- und Forschungsassistentin in Kin-
der- und Jugendpsychologie bei Prof. A. Flammer,
Universität Bern.

Weiterbildung Systemtherapie Dres. J. Liechti & M.
Zbinden, Bern. Postgraduierten Weiterbildung Psy-
chotherapie mit kognitiv-behavioralem und interper-
sonalem Schwerpunkt, Prof. K. Grawe, Universität
Bern.

Seit 1991 als Erziehungsberaterin/ Schulpsycho-
login an der EB Interlaken. Seit 1993 zudem als
Psychotherapeutin und seit 1997 auch als Super-
visorin/Ausbildnerin am ZSB Bern (seit 2006 auch
für die MAS Psychotherapie und MAS Systemische
Beratung).

Permanente Fortbildung zu verschiedenen Schwer-
punkten der systemischen Therapie und Beratung
sowie der kognitiven Verhaltenstherapie.

Thea Rytz

Geisteswissenschaftlerin, Tanz- und Bewegungspä-
dagogin; Seit 1994 Körperwahrnehmungstherapeu-
tin und körperorientierte Psychotherapeutin am In-
selspital Bern, Spezialisierung auf Behandlung von
Menschen mit Essstörungen, Depressionen, Angst-
Zwangserkrankungen und PTBS (Gruppen- und Ein-
zelsetting).

Permanente Weiterbildungen in Somatic Psychology,
körperorientierter Psychotherapie, in systemischer
Therapie und Traumatherapie, Selbsterfahrung in
Methoden der Somatic Psychology.

Autorin von „Bei sich und in Kontakt, Emotionsregu-
lation und Stressreduktion durch achtsames Wahr-
nehmen“ 3. Auflage, Hans Huber 2010.

Dozentin: Fachhochschulen und Universitäten (Psy-
chotherapeutInnen, Hebammen, Physiotherapeu-
tInnen, ÄrztInnen) im Kontext der Präventionsarbeit
(Lehrpersonen Kindergarten und Unterstufen, Sozi-
al- und HeilpädagogInnen und BetreuerInnen).

Co-Leitung der einjährigen Weiterbildung am Insel-
spital Bern: Achtsame Körperwahrnehmung und
Emotionsregulation in der Behandlung von Menschen
mit einer Essstörung. www.thearytz.ch

Organisatorisches

Die 100 Stunden Selbsterfahrung finden in einer geschlossenen
Gruppe mit 12 TeilnehmerInnen in vier dreitägigen Seminaren zwi-
schen Januar und November statt. Im November des Vorjahrs la-
den wir alle zu einem Vorbereitungstreffen, abends von 18 Uhr bis
21 Uhr, ins ZSB Bern ein.

Ort

Hotel Viktoria, Hasliberg- Reuti, Berner Oberland

Kosten

4000.- / plus 350.- für Übernachtung (Einzel- und Doppelzimmer)
und Vollpension, Pausenverpflegung pro Seminar

Anerkennung durch ZSB Bern, IAP Zürich, Uni Bern

- MAS-PT „Systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem
Schwerpunkt“,
- MAS-SB „Systemische Beratung“ (ZSB Bern und IAP Zürich)
- Curricula Systemische Psychotherapie des ZSB Bern
- Postgraduales Masterstudium Psychotherapie Universität Bern

Provisorische Anmeldung bitte schicken oder mailen an:

Sekretariat ZSB, Villettenmattstr. 15, 3007 Bern

Wir setzen uns mit InteressentInnen in Verbindung