

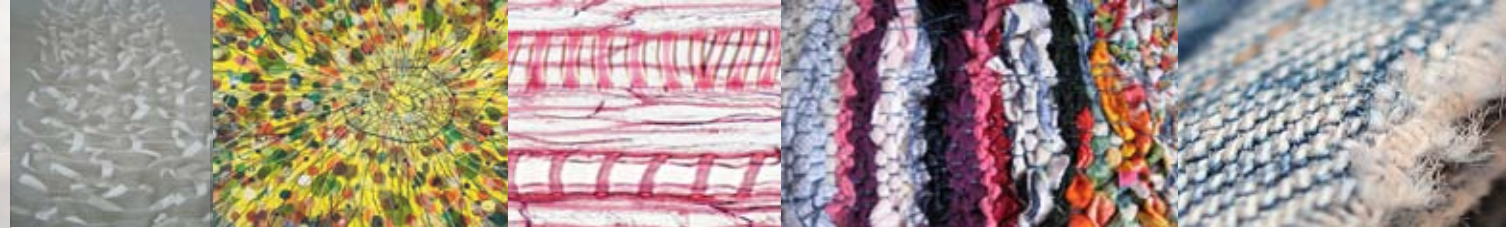
# Meine Familie – meine Geschichte

eine Hinwendung in Achtsamkeit

Selbsterfahrung in der Gruppe  
Januar bis November 2011  
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.

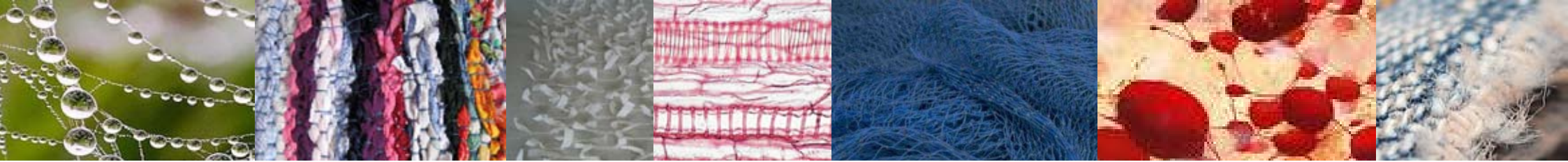
## Vorgehensweisen - Methoden

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. Gawe, 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, KindergärtnerInnen, Gesundheitsex-  
pertInnen, Sozial- und HeilpädagogInnen, Betreue-  
rInnen).

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

## Organisatorisches

Die Selbsterfahrung findet in einer geschlossenen Gruppe mit  
12-14 TeilnehmerInnen statt; 100 Std. verteilen sich auf:

- Vorbereitungstreffen in Bern, ZSB - 18.11. 2010 / 18 h bis ca. 21 h
- 4 x 3 Tage: Mo 10 h - Mi 16 h - 24.-26.1./ 2.-4.5./ 5.-7.9./ 7.-9.11. 2011

### Ort

Hotel Viktoria, Hasliberg- Reuti, Berner Oberland

### Kosten

4000.- / plus 105.- pro Übernachtung im Doppelzimmer mit  
Halbpension; Zuschlag für Einzelzimmer

### Anerkennung durch ZSB Bern und IAP Zürich

Anerkannt für die Weiterbildungen MAS-PT „Systemische Psycho-  
therapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt“ und MAS-SB  
„Systemische Beratung“ (ZSB Bern und IAP Zürich) und die  
Curricula Systemische Psychotherapie des ZSB Bern

### Weitere Informationen

[v.steiger@gmail.com](mailto:v.steiger@gmail.com) - [thearytz@hotmail.com](mailto:thearytz@hotmail.com)

Provisorische Anmeldung bitte schicken oder mailen an:

Katharina v. Steiger, ZSB ([v.steiger@gmail.com](mailto:v.steiger@gmail.com))

Villettenmattstr. 15, 3007 Bern

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse, Ort \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Wir setzen uns mit InteressentInnen in Verbindung**