

Systemische Gruppenselbsterfahrung

„Mein erotisches Potenzial“

Sexualtherapeutische Gruppenselbsterfahrung für Frauen

15.&16. November 2019

Inhalte

Über Erotik und Sexualität erschließen sich meist grundlegende Lebensthemen. Meiner Erfahrung nach geht es fast nie einfach um Sex, sondern vor allem um die Vorstellungen und Bedeutungen, die jeder Mensch vor dem Hintergrund seiner Geschichte damit verknüpft – persönliche Bedeutungen, Bedeutung in der aktuellen Lebensphase, Bedeutungen für das eigene Selbstwertgefühl, das Mann- oder Frausein, Bindung und Partnerschaft. Im Lauf eines Lebens oder einer Beziehung verändert sich die sexuelle Aktivität in ihrer Häufigkeit und Qualität – das beeinflusst auch die erotische Bedeutungswelt.

Sexualität soll selbstverständlich funktionieren, politisch korrekt, angenehm und maximal erfüllend sein. Diese Vorstellung führt oft dazu, dass Menschen, die das anders erleben, sich als unzulänglich oder nicht „normal“ empfinden. Die Selbsterfahrung kann ein erster Schritt sein, die eigene Sexualität möglichst unvoreingenommen zum Thema und zum Ausgangspunkt positiver Entwicklungen zu machen.

Ziel der Gruppenselbsterfahrung ist es, Ihre eigenen erotischen Potenziale kennenzulernen, schätzen und nutzen zu können. Sexualität hat mit Ihrem Körper zu tun. Daher werden angeleitete Übungen, Sie ggf. darin unterstützen, Ihre körperlichen Vorgänge genauer zu beobachten und zu verstehen. Wichtig für Sie zu wissen: In meiner Praxis finden keine konkret sexuellen Berührungen oder Praktiken statt.

Methode

Eine Selbsterfahrungsgruppe ist eine Form der Gruppentherapie. In kleinen Gruppen dient das Erfahren „seiner selbst“ dem persönlichen Erkenntnisgewinn, der persönlichen Entwicklung und dem sozialen Lernen. Dies geschieht in Bezug auf andere und die Gruppe. Die Gruppenselbsterfahrung dient sowohl der Erfahrung über die Strukturen und Hintergründe der eigenen Person und des eigenen Erlebens als auch der Information über systemische Aktionsmethoden und dem Erleben ihrer Anwendung und Wirkung.

Teilnehmer/-innen erleben systemisch-therapeutische Methoden und deren Wirkung direkt und persönlich an sich selbst. Dadurch erfahren sie alle damit verbundenen Gefühle (Hoffnungen,

Befürchtungen) und erkennen hinderliche Widerstände und förderliche Mechanismen. Wesentlich ist auch die Beziehungserfahrung in der Rolle des Klienten/der Klientin zur Therapeutin.

Anrechenbarkeit

Das Seminar ist anrechenbar im Sinne der Selbsterfahrung für das Propädeutikum, für die Ausbildung zum/zur klinischen PsychologIn und für die PSY I und II-Lehrgänge, sowie als fachspezifische Vorerfahrung für die Ausbildung in Systemischer Familientherapie und als Selbsterfahrung für diverse andere Ausbildungen nach Rücksprache und Abklärung.

Leitende Psychotherapeutinnen

Mag. Claudia Bernt, systemische Familientherapeutin, systemische Sexualtherapeutin, systemische Traumatherapeutin, Studium der Erziehungswissenschaft und Psychologie

Teilnehmer/-innenanzahl

maximal 8 Personen – um persönlich auf alle Teilnehmerinnen eingehen zu können, lege ich auf eine kleine, überschaubare Gruppengröße sehr viel Wert!

Dieses Selbsterfahrungsangebot ist für alle, die an Selbsterfahrung in einer Gruppe interessiert sind und sich auf einen spannenden persönlichen Prozess in einer Gruppe einlassen wollen.

Kosten

Der Preis für die Gruppen-Selbsterfahrung (15EH) beträgt € 300.- (MwSt frei)

Ort

Praxisgemeinschaft Hietzing
Mag.^a Claudia Bernt
Hietzinger Hauptstraße 36/10
1130 Wien

Termin

Freitag, 15.11.2019 von 14.00-20.00 Uhr (7EH)
Samstag, 16.11.2019 von 09.00-17.00 Uhr (8EH)

Anmeldung bis zum 26.10.2019 bei

Mag.^a Claudia Bernt unter praxis@claudiabernt.at oder 0650/48 19 777