



Systemische Gruppenselbsterfahrung

„Ich und mein Körper“

30.09. & 01.10.2022

Inhalte

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen? Warum ist das Befassen mit dem eigenen Körper oft mit Peinlichkeit besetzt?

Ziel dieses Seminars ist es, eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln und zu erfahren, dass Ich und mein Körper eine Einheit sind und einander brauchen. Mehr Selbstbewusstsein und das Erleben von mehr Ganzheit sollen den Umgang mit der eigenen Krankheit erleichtern. Dieses Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihren Körper näher kennenlernen und das Zusammenleben mit ihm angenehmer und lebendiger gestalten möchten; manchmal sind es auch Krankheit oder Schmerzen, die uns daran erinnern, dass wir in einem empfindsamen Körper über die Erde wandeln. Körperliches Erleben kann Erkenntnisprozesse begünstigen und verstärken; was intellektuell vielleicht schon verstanden worden ist, wird konkret, wenn es auch erfahren wird. Dies wollen wir gemeinsam in einer Gruppe ermöglichen.

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. Wir arbeiten mit systemischen Methoden wie Reflecting Team, mit dem Modell der „Inneren Familie“, Imaginationsübungen, Familienskulptur uvm. 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.

Teilnehmer/-innenanzahl

maximal 12 Personen – um persönlich auf alle Teilnehmer/-innen eingehen zu können, legen wir 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.

Anrechenbarkeit

Das Seminar ist anrechenbar im Sinne der Selbsterfahrung für das Propädeutikum, für die Ausbildung zum/zur klinischen PsychologIn, Lebens- und Sozialberater 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.ª Julia Scherbaum
Systemische Familientherapeutin
Traumatherapeutin
Hypnotherapeutin
Studium der Publizistik und
Psychologie

www.juliascherbaum.at



Mag.ª Isabel Groschopf
Systemische Familientherapeutin
Studium der
Unternehmensführung

www.psychotherapie-groschopf.at

Kosten

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

Ort

Praxis für systemische Familientherapie
Mag.ª Julia Scherbaum
Bäckerstraße 5
1010 Wien

Termin

Freitag, 30.09.2022 von 14.00-20.00 Uhr (7EH)
Samstag, 01.10.2019 von 09.00-17.00 Uhr (8EH)

Anmeldung bei

Mag.ª Isabel Groschopf unter praxis@psychotherapie-groschopf.at oder 0650/70 47 308