



... anders vorankommen ...

**ICH WOLLTE DIE WELT ÄNDERN. ES ÄNDERTE SICH NICHTS.
ICH ÄNDERTE MICH SELBST, DA ÄNDERTE SICH DIE WELT.**

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.)

FoBiS

Fachtage

Selbstsabotage



Anke Precht

Vortrag + Workshop



Herbert Göckel

Workshop

Kursnummer: 2019 April FT

Termin

Dienstag, 09. April 2019
8 Weiterbildungseinheiten

Ort

Internationale Jugendherberge Stuttgart

Kosten

99,00 € inkl. Brezelfrühstück, Mittagessen,
Kaffee und Gebäck

Beschreibung

Selbstsabotageprogramme gehören in der Beratung und Therapie zu den harten Nüssen: Häufig machen sie erfolgreich gegangene Schritte nachträglich wieder zunichte oder heizen eine schädliche Symptomatik immer wieder an – sowohl auf individueller Ebene, wie auch in Systemen. Sie sind häufig der Grund für das Scheitern von Therapien oder Beratungsprozessen und stellen uns Profis vor große Herausforderungen. Klassischen Methoden gegenüber zeigen sie sich als nicht zugänglich. Wann immer Selbstverletzungen, ein sehr schwaches Selbstwertgefühl oder Sucht Themen sind, sind sie an Bord, aber auch bei Prokrastination, riskantem oder gewalttätigem Verhalten und bei Menschen, die früh durch Gewalt oder Nicht-Beachtung traumatisiert wurden. Zu wissen, wie diese inneren Saboteure entmachtet werden können, ist einer der wichtigsten Schlüssel für erfolgreiche Prozesse.

Im Impulsvortrag am Vormittag führe ich in die Thematik und die konzeptuellen Hintergründe ein und zeige, welche Formen Selbst- oder Fremdsabotage annehmen kann, und wie wir sie in der Praxis erkennen. Außerdem zeige ich auf, worauf sich meine Methode zur Transformation dieser Phänomene stützt. Im Anschluss können Sie Selbstsabotage leichter identifizieren.

Im zweiten Abschnitt am Vormittag arbeiten wir gemeinsam in der Gruppe mit Tonglen, einer tibetischen Atemmeditationstechnik, die dabei unterstützt, belastende Gedanken und Gefühle zu lindern sowie in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen unbelastet und gelassen zu bleiben. Im Anschluss können Sie diese Methode selbstständig anwenden.

Workshop 1 bei Anke Precht

Am Nachmittag liegt der Schwerpunkt in der kleineren Gruppe in der praktischen Arbeit zur Transformation innerer Selbstsabotageprogramme. Nach einer kurzen Einführung mit Life- oder Video-Demonstration erhalten Sie die Gelegenheit zum praktischen Arbeiten in der Kleingruppe. Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist Voraussetzung, Mut und Neugierde von großem Vorteil – wie immer, wenn es darum geht, etwas ganz Neues zu lernen und auszuprobieren. Ziel: Sie können Klienten dabei unterstützen, aus Selbstsabotage erfolgreich auszusteigen.

Workshop 2 bei Herbert Göckel: Zapfen – wohlfühlen trotz allem

Ein freundlicher, körperorientierter Umgang mit den „Saboteuren“. Manchmal entstehen aus Überlebensstrategien, die in unserer Kindheit und Jugend sehr wichtig waren, hinderliche Verhaltensmuster. Diese manifestieren sich auch in unseren Körperstrukturen.

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach diesen Mustern und folgen den Hinweisen des Körpers. Mit Neugier und Freundlichkeit können wir dabei unseren körperlichen und auch psychischen Grenzen mehr Beachtung schenken, diese stabiler und gleichzeitig flexibler gestalten.

Menschenwürde und Scham

Beschreibung

Scham ist eine schmerzhaft, oft übersehene Emotion, die in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann, zum Beispiel:

- in Medizin und Altenarbeit, bei der Pflege intimer Körperregionen oder wenn Kranke sich ihrer Hilfsbedürftigkeit schämen,
- in der sozialen Arbeit und Seelsorge, wenn Menschen sich ihrer Arbeitslosigkeit oder Armut schämen,
- in der psychologischen Beratung oder Therapie, wenn Klienten sich ihrer psychischen Probleme schämen oder dafür, dass sie missbraucht wurden,
- in der Familienhilfe, wenn ständig jemand darauf schaut, wie man seine Erziehung hinbekommt,
- in der Schule, wenn Schüler an einer Aufgabe gescheitert sind oder wenn sie von Mitschülern gehänselt, bloßgestellt oder ausgegrenzt werden,
- in der interkulturellen Kommunikation, wenn unterschiedliche Auffassungen von Intimität, Schande und Ehre aufeinanderprallen,
- für Führungskräfte, wenn es darum geht, Fehler zu benennen oder wenn Mitarbeiter gemobbt werden.

Unerkannte Schamgefühle können z.B. zu Depression, Rückzug oder Sucht führen – oder in Zynismus, Trotz oder Aggression umschlagen. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Denn sie ist zwar schmerzhaft, hat aber auch positive Aufgaben: Scham ist, nach Leon Wurmser, die Hüterin der Menschenwürde. Daher ist es für all diejenigen, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können.

In der Fortbildung werden (aus Sicht von Psychologie, Sozialpsychologie und Gehirnforschung) die grundlegenden Informationen über Scham vermittelt. Daran anknüpfend wird die Bedeutung des Themas erarbeitet: für die eigene Person, für die jeweilige Arbeit mit Menschen – also mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – und für die Rahmenbedingungen dieser Arbeit.

Details zu den Workshops finden Sie ungefähr einen Monat vor der Veranstaltung auf unserer Webseite: www.fobis-mutpol.de/fachtage



Dr. Stefan Marks

Kursnummer: 2019 November FT

Termin

Mittwoch, 06. November 2019
8 Weiterbildungseinheiten

Ort

Kommunikationszentrum Tuttlingen

Kosten

99,00 € inkl. Brezelfrühstück, Mittagessen, Kaffee und Gebäck

"Der Zimmermann bearbeitet das Holz. Der Schütze krümmt den Bogen. Der Weise formt sich selbst." (Buddhistische Weisheit)

Fachtage behandeln Themen aus Theorie und Praxis des systemischen Arbeitens und richten sich an MitarbeiterInnen, TherapeutInnen, SupervisorInnen, systemische BeraterInnen und Führungskräfte. Sie bestehen in der Regel aus einem Hauptvortrag und vertiefenden Workshops mit etwas unterschiedlich ausgerichteten Schwerpunkten.

Unsere einheitlichen Fachtagszeiten:

- 09.00 Uhr Ankommen und Brezelfrühstück
- 09.30 Uhr Begrüßung und Beginn des Fachtages
- 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Unser Bestreben ist es, immer aktuell und am Zahn der Zeit Fachtage für Sie anzubieten, von denen Sie direkt profitieren und erste Impulse und Übungen direkt mit in Ihre alltägliche Arbeitspraxis nehmen können.

Ein FoBiS-Fachtag entspricht 8 WE.