Institut für Prozessarbeit

Psychotherapie Coaching & Beratung Konfliktarbeit

SI Wochenpaket (CHF 990.00)

Datum 15.08.2020 - 21.08.2020

Ort

virtuell

Samstag, 15. August 2020 / 10:00 - 13:00 Uhr
Trauma: Einführung ins Thema. Ressourcen und Resilienz – Überblick über Trauma-Forschung

Leitung: Marianne Sinner und Stephan Müller

Als Einstieg zur Woche werfen wir einen übergreifenden Blick auf die Trauma-Forschung und speziell aufs Thema Resilienz. Wir wollen theoretisch und in praktischen Übungen erfahrbar machen, welche wichtige Rolle der Zugang zu den eigenen Ressourcen und Meta-Fähigkeiten spielt. Unabhängig von der Methode, die wir in der Arbeit mit traumatisierten Menschen anwenden, scheinen die Gefühle und Haltungen, die wir im Zusammenhang mit schwierigen Erfahrungen haben, unsere eigene Resilienz (Widerstandskraft) und die unserer Klient*innen stark zu beeinflussen. Nicht nur Fähigkeiten und Techniken sind also entscheidend für die Verarbeitung von Traumata, sondern in erster Linie die Gefühle, die mit den Techniken verbunden sind. Amy Mindell nennt diese ‚Metafähigkeiten'.

Samstag, 15. August 2020 / 15:00 - 18:00 Uhr
Trauma, Dissoziation und Bindung
Arbeit mit abgespaltenen Teilen aus Trauma-bewusster Perspektive

Leitung: Lane Arye

Lane wird einen neurobiologisch basierten Ansatz von Trauma, Dissoziation und Bindung einführen und praktische Werkzeuge vorstellen, die sich wunderbar mit einem Prozessorientierten Verständnis verbinden lassen. Auf der Grundlage der Gehirnforschung wird aufgezeigt, wie Teile von uns während eines Traumas abgespalten werden und wie der Körper traumatische Erfahrungen speichert (was vergleichbar ist mit C.G. Jungs Idee der autonomen Teilpersönlichkeiten). Lane wird eine neue Sichtweise des Verständnisses der Prozess-Struktur von Trauma-Reaktionen vorschlagen und in einer Demonstration mit Teilnehmenden und in innerer Arbeit eine sanfte und sehr hilfreiche Intervention vorstellen.

Sonntag, 16. August 2020 / 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
Den Tiger zähmen / Arbeit mit Trigger-Situationen

Leitung: Marianne Sinner und Stephan Müller

Wir greifen Lane‘s Verständnis der Arbeit mit abgespaltenen Teilen und der entstandenen inneren Diversität aus prozessorientierter Sicht vom Vortag auf und widmen uns der praktischen Anwendung. Vertiefende Übungen wechseln ab mit theoretischen Inputs. Konkrete Anleitungen, die diesen Ansatz erfahrbar machen, dienen dazu, unsere eigenen Trigger-Situationen zu erkennen und zu befrieden, um auf nachhaltige Art mit Klient*innen aus dieser Perspektive arbeiten können. Zentral dabei ist die Entwicklung von Mitgefühl und Zeugenschaft.

Montag, 17. August 2020 / 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
Die innere Kritikerrolle befrieden

Leitung: Kate Jobe und Joe Goodbread

Wir alle kommen manchmal in die unangenehme Lage, uns kritisiert zu fühlen. Im besten Fall erhält man auf diese Weise Feedback. Im Allgemeinen können wir der Kritik zustimmen oder sie ablehnen. Aber wenn verletzende Kritik aus einer Botschaft, die wir früher erhalten haben verinnerlicht wird, entsteht innere Kritik. Es ist schwer, sich gegen diese Art von Kritik zu verteidigen. Sie raubt uns die Fähigkeit, uns selbst zu schätzen und zu finden, was "wahr" ist oder was eine Wiederholung von ungerechten Botschaften ist. An diesem Tag werden wir erforschen, wie Gerechtigkeit und Fairness uns helfen können, uns gegen innere Kritik zu verteidigen.

Dienstag, 18. August 2020 / 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr

Abgefahren! Suchttendenzen als Selbstheilungsversuche

Leitung: Ivan Verny

Wir alle haben Suchttendenzen - manche sind gesünder und primärer – andere (selbst-zerstörerischer und sekundärer, doch alle sind Bemühungen, die eigene Befindlichkeit zu ändern.

Wir werden die Rolle der Süchte und Suchttendenzen, als Versuch, erschütternde Lebensereignisse zu verarbeiten, erforschen. Dabei widmen wir uns sowohl der Erhaltung der Alltagsidentität, als auch den Einladungen ans Unbekannte/Abwägige/Abenteuerliche/schlicht weniger Gewöhnliche und suchen v.a. nach Ressourcen und Sinn in den Süchten und Suchttendenzen.

Mittwoch, 19. August 2020 / 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
Bindung und Kernthema

Leitung: Reiner Heidelberg

Viele Helfer*innen leben mit Verletzungen ihrer Bindungsbedürfnisse und arbeiten mit Menschen, die bindungstraumatisiert sind. Frühe Bindungserfahrungen tragen wesentlich zur Ausbildung eines Kernthemas bei, das uns ein Leben lang begleitet. In der Konfrontation damit liegt eine grosse Entwicklungschance und das Versprechen von mehr Selbstliebe. Wir beschäftigen uns damit, wie wir unsere eigenen Bindungsmuster und damit Beziehungsmuster klarer einschätzen können. Kaum jemand hatte in der frühen Kindheit perfekte Eltern und perfekte Lebensumstände. Wie kann also aus einer Mangelerfahrung ein vertiefter Zugang zu uns selbst entstehen? Wenn wir uns in der Hinsicht noch besser kennen, wird ein neues Licht auf Schwierigkeiten und Chancen in der helfenden Beziehung geworfen.

Donnerstag, 20. August 2020 / 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
Transgenerative Traumata

Leitung: Tanja Hetzer und Marianne Verny

Wie können wir heilen, wovon wir oft kaum etwas wissen? Die erschütternden, mehrheitlich nicht verarbeiteten Erfahrungen unserer Eltern und Grosseltern setzen sich oft fort im Träumen der Kinder und Enkel – in uns – und drücken sich aus in seelischen und körperlichen Symptomen, in nächtlichen Träumen und alltäglichen Empfindlichkeiten, die wir nicht verstehen können. Sie zeigen sich auch in Entscheidungen und Handlungen, ja in ganzen

Lebensentwürfen, die uns selbst überraschen und mit denen wir nicht immer vollends identifiziert sind.

Familien geben Unverarbeitetes, meist stark tabuisiert weiter, Schmerzliches, was im engen Familienverbund entstanden ist. Familien sind aber auch in ein historisches Weltgeschehen eingebunden: Krieg, Genozid und ökonomische Katastrophen schreiben sich ins Familiengedächtnis ein und entfalten ihre Wirkung noch über die 3. und 4. Generation hinaus.

In diesem 1-tägigen Workshop zeigen wir Wege auf, wie wir jenseits eines oft kaum bekannten Narratives mit den Symptomen unseres transgenerationellen Träumens prozessorientiert forschen und arbeiten können, um verbundener und gleichzeitig freier mit der Kraft dieses uns träumenden Feldes leben zu können.

Freitag, 21. August 2020
10:00 – 13:00 Uhr Filmvorführung
14:00 – 15:00 Uhr Nachgespräch und Austausch gemeinschaftlich, entspannten Rahmen

Leitung: Tanja Hetzer (hat an diesem Filmprojekt beratend mitgearbeitet.)

Tanja Hetzer präsentiert den Film „Nachlass“ (von Christoph Hübner und Gabriele Voss . https://www.fbw-filmbewertung.com/film/nachlass). Es geht um das familiäre Erbe der deutschen Kriegsgeneration.

Im Anschluss werden wir uns im gemeinschaftlich, entspannten Rahmen über den Film austauschen.

Dieser Anlass wird den Teilnehmenden des Wochenpakets, den Vereinsmitglieder und den Studierenden vom IPA offeriert.

© Copyrights 2026 by Institut Prozessarbeit. https://www.institut-prozessarbeit.ch