



1 Jahr
10 Seminare
à 3 Tage

Ausbildung in Energetischer Körperpsychotherapie

Inhaltsübersicht



Institut für
Beziehungsdynamik
Paar-, Sexual- und Körperpsychotherapie

Basisseminare

Die ersten **fünf Seminare** schaffen ein tragfähiges Fundament für körpertherapeutisches Arbeiten.

Seminar I:

1. Grundlegendes zur Energetische Körperpsychotherapie

- 1.2 Unser Verstand hat die Vorherrschaft über unsere Körperintelligenz
- 1.3 Körperpsychotherapie bewirkt Veränderungsprozesse im Hier und Jetzt
- 1.4 Gleiches zieht Gleiches an - das Gesetz der Anziehung
- 1.5 Unser Leben ist eine energetische Strömung und das Universum ist ein Meer aus Energie

2. Energetische Techniken für die Hände

- 2.1 Grundlegendes
- 2.2 Basistechniken für die energetische Arbeit
- 2.3 Die Faustenergie
- 2.4 Die Krallenenergie
- 2.5 Die Schildenergie
- 2.6 Die Stabenergie

3. Stille und dynamische Meditationen

- 3.1 Die Bodyflow Meditation
- 3.2 Die vier Phasen der Bodyflow Meditation

Seminar II:

1. Atmung, Bewegung, Stimmausdruck

- 1.1 Warum ist Atmung wichtig für die Körperarbeit?
- 1.2 Die Physiologie der Atmung
- 1.3. Die natürliche Atmung

2. Atemrhythmen und Gefühle

- 2.1. Angst
- 2.2. Wut
- 2.3. Trauer, emotionaler Schmerz
- 2.4. Freude, Vergnügen, Lust
- 2.5. Interesse, Neugier

3. Atemdiagnostik

- 3.1 Körpertherapeutische Analyse der Atmung
- 3.2 Anleitung zur Atemdiagnostik
- 3.3 Fallbeispiele
- Fallbeispiel 1
- Fallbeispiel 2

4. Atemtechniken

- 4.1. Wechsel- Atmung – fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- 4.2. Verbundene Atmung – Brücke zu emotionaler Ausdrucksfähigkeit
- 4.3. Forcierende Atmung – expressiv- kathartisch
- 4.4. Schmelzend- sensibilisierende Atmung

5. Orgasmusreflex

- 5.1. Orgasmuskurve
- 5.2. Hyperventilation

6. Stille und dynamische meditationen

- 6.1. Kundalini meditation
- 6.2. Die 4 phasen der kundalini meditation

Seminar III:

1. Erdungsdiagnostik – Grounding (engl.) – Erdung

- 1.1 Erdung aus körperlicher Sicht
- 1.2 Erdung aus psychologischer Sicht

2. Was verstehen wir unter Körperbewusstsein?

- 2.1 Beispiele zum Verständnis des Körperbewusstseins
- 2.2 Klienten- Beispiel

3. Die Psychosomatik im Rahmen der energetischen Körperpsychotherapie

- 3.1 Die Eigenverantwortung der Klient*innen
- 3.2 Somatisierung aus Sicht der Psychoanalyse

4. Die psychoemotionale Landkarte des Körpers

- 4.1 Der Kopf
- 4.2 Die Augen
- 4.3 Das Gesicht
- 4.4 Mund/ Kiefer

4.5 Kehle, Hals, Nacken

4.6 Der Brustraum

4.7 Der Bauchraum

4.8 Das Becken

4.9 Die Beine

4.9 Die Füße

5. Die psychoemotionale Landkarte der Chakren

6. Das Fußgewölbe

6.1 Der Plattfuß

6.2 Der Spreizfuß

7. Körpertherapeutische Techniken – Fotos

7.1 Körpersegmente Füße & Beine - Grundtechniken zur Lösung der Spannungsmuster

Seminar IV:

1. Empathische Therapeutenbeziehung in der Traumatherapie

2. Affektkontrolle und Affektlösung

2.1. Was ist ein Affekt?

3. Die Physiologie von Trauma und Stress

3.1. Wie unser Gehirn funktioniert

4. Wie ein Trauma entsteht

4.1. Was genau macht ein Trauma aus?

4.2. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

4.3. Folgen einer hypertonen Stressreaktion (Übererregung, Hysterie)

4.4. Folgen einer hypotonen Stressreaktion (Apathie, Rigidität)

4.5. Ein paar Worte zur Trauma-Therapie

5. Körper- und Psychotherapeutische Techniken zur Affektlösung

5.1. Körper-Ebene: Neurogenes Zittern

5.2. Psychische Ebene: Emotionaler Ausdruck

5.3. Klientin-Beispiel für eine Affektlösung auf emotionaler Ebene

5.4. Geistige Ebene: Bewusste Integration

5.5. Klienten-Beispiel für eine Affektlösung auf geistiger Ebene

6. Körpertherapeutische Übungen und Techniken für Becken- & Bauchbereich

- 6.1. Der kleine und der große Bogen
- 6.2. Klientenbeispiel: Die Becken-Atmung (Partner-Übung mit Matte)
- 6.3. Körpertherapeutische Techniken für Becken & Bauchbereich in Rückenlage
- 6.4. Körpertherapeutische Techniken für Becken & Bauchbereich im Vierfüßlerstand

7. Methodenbeispiele zur Affektkontrolle

- 7.1 Hysterische Affekte beruhigen und kontrollieren

Seminar V:

1. Psychotherapeutische Grundlagen im Rahmen der Energetischen Körperpsychotherapie

- 1.1 Das Zwiebelschalenmodell
- 1.2 Abbildung 1 – Zwiebelschalenmodell von Verdrängung und Heilung
- 1.3 Abbildung 2 - Ganzheitliches Energiesystem vom Menschen
- 1.5 Psychotherapeutische Gesprächsführung während der körpertherapeutischen Arbeit
- 1.6 Die menschliche Energie ist fühlbar! Sie hat Bewegungsrichtungen, Spannungszustände, Temperaturschwankungen und unterschiedliche Konsistenzen!
- 1.7 Frage bei angstvollen und verunsicherten Klient*innen in der Möglichkeitsform (Konjunktiv)
- 1.8 Gebe keine voreiligen Vorschläge zur Erfüllung von Bedürfnissen!

2. Körpertherapeutische Techniken für den Oberkörper

Aufbauseminare

Die weiteren **fünf Seminare** vertiefen die therapeutische Praxis und eröffnen neue Erfahrungsräume.

Seminar I:

1. Körpersprache

- 1.1 Die körpertherapeutische Perspektive
- 1.2. Die fachliche Perspektive

2. Was sind Charakterstrukturen?

- 2.1. Die masochistische Charakterstruktur
- 2.2. Die orale Charakterstruktur
- 2.3. Die rigide Charakterstruktur
- 2.4. Die schizoide Charakterstruktur

Seminar II:

1. Grundlagen der Humanistischen Psychotherapie

- 1.1. Die Entstehung der Humanistischen Bewegung
- 1.2. Perspektivwechsel durch die humanistische Bewegung
- 1.3. Die Begründer der Humanistischen Psychotherapie
- 1.4. Prämissen der Humanistischen Psychotherapie

2. Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie – nach Carl Rogers

- 2.1. Wichtige therapeutische Qualitäten für eine wachstumsfördernde Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung nach Rogers

3. Sinn – die innere Ausrichtung auf einen Lebenssinn

- 3.1. Die therapeutische Arbeit mit dem Lebenssinn
- 3.2. Innere Saboteure des Lebenssinns
- 3.3. Körperpsychotherapeutische Techniken, um mit dem Lebenssinn und den Saboteuren zu arbeiten

4. Therapeutische Prämissen

- 4.1. Professionelle Distanz
- 4.2. Therapeutischer Umgang mit fragilen und rigiden Persönlichkeitsstrukturen

4.3. Prämissen der Selbstannahme und Selbstentwicklung nach Naranjo

4.4. Formen von Resonanz in der Humanistischen Psychotherapie

5. Einflüsse des Humanismus – Ein paar Zitate zur Inspiration

5.1. Humanismus

5.2. Existentialismus

5.3. Dialogphilosophie

5.4. Stille – Mut zur Lücke- Mut zur Lösungslosigkeit

Seminar III & IV:

1. Was ist die Intuition?

1.1 Wie kann man die Intuition trainieren?

1.2 Intuition im Rahmen der energetischen Körperpsychotherapie

1.3 Eine wissenschaftliche Studie zur Untersuchung von intuitiver Wahrnehmung

2. Das Schattenkonzept nach Carl Gustav Jung

2.1 Was ist die Persona?

2.2 Widerspruch zwischen Persona und Schatten

2.3 Das Schattenkonzept ist human

2.4 Projektion von Schatten durch Angst und Scham

2.5 Der persönliche, bewusstseinsnahe Schatten

2.6 Projektionen sind verletzend

2.7 Der fremde Schatten in uns

2.8 Der kollektive Schatten, das kollektive Unbewusste

3. Projektion, Übertragung, Gegenübertragung

3.1 Modell- Projektion, Übertragung

3.2 Aktivierung von Übertragungen

3.3 Schritte zur Aktivierung der Übertragung und psychodramatische Interventionen

3.4 Spiegelung durch Imitation

3.5 Intuitive Resonanz im Rahmen der Übertragung

3.6 Intuitives doppelten

3.7 Rollentausch

4. Gesprächsführung zum Initiieren, Begleiten und Vervollständigen von körperpsychotherapeutischer Prozessarbeit

4.1 Auftragsklärung

4.2 Fragestellungen zur Auftragsklärung

4.3 Therapeutische Vorerfahrungen und bisherige Lösungsversuche abfragen

4.4 Welche Vorstellungen hat der Klient über eine körperpsychotherapeutische Prozessarbeit?

- 4.5 Die energetische Körperpsychotherapie erklären
- 4.6 Mögliche Ängste bezüglich der Körperpsychotherapie abfragen
- 4.7 Therapeutische Zielstellungen und einen möglichen Handlungsplan andeuten
- 4.8 Zweite Sitzung
- 4.9 Dritte Sitzung
- 4.10 Folgesitzungen

