

27. & 28. Juli 2024

## GRUPPENSELBSTERFAHRUNG

### «MEIN PROZESS ALS ANGEHENDE PSYCHOTHERAPEUTIN: SELBSTFÜRSORGE UND AUFBAU EINER GESUNDEN EMPATHISCHEN THERAPEUTENROLLE»

Die Weiterbildungszeit für angehende PsychotherapeutInnen stellt eine aussergewöhnlich herausfordernde Lebensphase dar. Dies liegt nicht nur an der Doppelbelastung durch Beruf und Weiterbildung, sondern auch an den vielen Neuerungen und Unklarheiten, mit denen wir durch das Erlernen der Psychotherapeutenrolle konfrontiert sind. Eine besondere Schwierigkeit ist der Aufbau gesunder Erwartungen an die eigene Person, aber auch das Erlernen von Selbstfürsorge, Psychohygiene und eines selbstschützenden empathischen Psychotherapeutenbildes.

Da wir beide die Psychotherapieausbildung am Klaus-Grawe-Institut vor vielen Jahren absolvierten, ist uns der schwierige Prozess vom Berufsanfänger zum erfahrenen Therapeuten sehr bekannt. In unseren derzeitigen Funktionen als Supervisorinnen und Selbsterfahrungstherapeutinnen wird uns immer wieder deutlich wie (über)fordernd diese Entwicklungsphase für angehende TherapeutInnen ist. Daher möchten wir eine Gruppenselbsterfahrung anbieten, die mittels Stärkung der Selbstfürsorge ein Gegengewicht zu den hohen Anforderungen schafft.

Unter Selbstfürsorge verstehen wir mehr als regelmässig zum Yoga zu gehen. Die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und (Belastungs-)Grenzen sowie das gesunde Nein zu inneren Antreibern und autoritären Stimmen sind Basis jeder Selbstfürsorge. Der Fokus dieser Gruppenselbsterfahrung liegt auf der Unterstützung des Erwerbs von gesunden, realistischen und selbstfürsorglichen Erwartungen an das eigene Tun als angehende PsychotherapeutIn, sowie die Identifikation hinderlicher Überzeugungen, dysfunktionaler Rollenmodelle oder selbstsabotierenden Schemata, die zu einer hohen Belastung in der beruflichen Funktion führen können.

Dabei orientieren wir uns an der Konsistenztheorie und integrieren Techniken aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Richtungen, wie z.B. Ego State, Schematherapie und Euthyme Therapie. Die Anwendbarkeit auf euren individuellen beruflichen und privaten Alltag steht dabei im Mittelpunkt.

Der Gruppenkurs besteht aus insgesamt 16 Selbsterfahrungseinheiten (jeweils 45 Minuten) und findet in der Stadt Zug statt. Der Veranstaltungsort ist mit ÖV gut erreichbar (Dauer ca. 30 Minuten ab Zürich HB) und Parkplätze stehen gratis zur Verfügung. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist limitiert.

***Datum: Samstag, 27. und Sonntag, 28. Juli 2024; 9 Uhr bis 17 Uhr***

Kosten: CHF 650.- pro TeilnehmerIn für 16 Einheiten inkl. Spesen und Raumaufwand

Wir freuen uns auf Eure Kontaktaufnahme an: [corin.strimer@psychologie.ch](mailto:corin.strimer@psychologie.ch) oder [braunm@ifpt.ch](mailto:braunm@ifpt.ch).

Herzlich

Corin und Melanie