

## Aufbautraining

Pflichtseminare:

### **Die Haltung des Therapeuten in der IFS-Therapie**

In diesem Aufbauseminar geht es vor allen Dingen darum, Teile aufzuspüren, die bei uns Therapeuten durch ein bestimmtes Verhalten von Klienten angetriggert werden (Gegenübertragung), bzw. um Teile, die wir schon in die Sitzung mitbringen (Helferteil, Antreiber, Kritiker, Leistungsteil, etc.). Unsere „Therapeutenteile“ können den Prozess des Klienten stören, wenn wir sie nicht bemerken. In Übungen mit vielen Selbsterfahrungsmöglichkeiten können wir diese Teile bemerken und lernen, sie liebevoll auf die Seite zu bitten, bzw. sie zu entlasten und dem Selbst zu vertrauen. Außerdem üben wir, wie man die Beziehung zum Klienten wieder reparieren kann, falls sein Prozess durch unsere Teile gestört wurde.

### **Spezielle Techniken in der IFS-Therapie**

Es gibt Klienten mit extrem schützenden Systemen, bei denen es anfangs unmöglich scheint, dass sie jemals den Kontakt zu verbannten Teilen zulassen würden. Hier sind besondere Achtsamkeit und viel Geduld von Seiten des Therapeuten gefragt. In diesem Aufbauseminar vermitteln und verfeinern wir spezielle Techniken, z.B. den direkten Zugang, sowie verschiedene Möglichkeiten des Externalisierens mit Stühlen, Stofftieren, Symbolen und Bodenankern. Diese Techniken sind sehr hilfreich, wenn der Klient mit der Innenschau noch Schwierigkeiten hat oder noch nicht genügend Selbstenergie verfügbar ist. Außerdem vertiefen wir das Wissen über wesentliche Vorgehensweisen in der IFS-Therapie, z.B. die Arbeit mit Polarisierungen, Verschmelzungen und die Entlastung der Teile.

### **Körperarbeit und IFS (Teil 1)**

Der Körper ist immer dabei. Wir nehmen auch in der IFS-Therapie Kontakt mit dem Körper und seinen Empfindungen auf durch Fragen wie z.B. „Wo und wie kannst du den Teil in deinem Körper fühlen“. In diesem Aufbauseminar geht es um die Einheit von Körper und Geist und wie wir den Körper noch wesentlich umfassender einbeziehen können.

Bindungsverletzungen und Traumata manifestieren sich physisch. Mit Körperarbeit und so grundlegenden Aktivitäten wie Atmung, Bewegung und Berührung können wir auch auf einige der sogenannten unwillkürlichen Funktionen des Körpers und des Gehirns positiv einwirken. Auf den Grundlagen von Somatic IFS (Susan McConnell) beschäftigen wir uns intensiv mit fünf Bereichen auf dem Weg zu einem „verkörperten Selbst“:

Körperbewusstsein, bewusstes Atmen, körperlich in Resonanz sein, achtsame Bewegung und einfühlsame Berührung.

Wahlseminare:

## **Körperarbeit und IFS (Teil 2)**

Dieses Aufbauseminar ist die Fortsetzung von Körperarbeit und IFS (Teil 1). Die Inhalte von Somatic IFS werden weiter vertieft und durch verschiedenste Übungen erlebt und erfahren.

### **IFS in der Traumatherapie**

In diesem Aufbauseminar geht es um Grundlegendes zum Thema Trauma und die damit verbundenen Herausforderungen für den Therapeuten. Auf Basis der Neurophysiologie des Traumas vermitteln und üben wir u.a. den Umgang mit Hyperarousal (Übererregung): verstehen, erklären, annehmen; und den Umgang mit Hypoarousal (Untererregung): verlangsamen, spüren, erden. Wir vertiefen sowohl die Bedeutung des direkten Zugangs als auch die besondere Funktion des Therapeuten als „Selbst im System“, solange die Klienten keinen Zugang zum eigenen Selbst haben. Da schwere Traumata und extreme Schützteile des Klienten beim Therapeuten Teile aktivieren können, richten wir unser Augenmerk in diesem Seminar auch auf „Selbstführung“ und „Selbstfürsorge“ des Therapeuten.

### **IFS mit Paaren und anderen Konfliktpartnern**

In der Arbeit mit Paaren (und anderen Konfliktpartnern) ist es notwendig, die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick zu haben. Das bedarf besonderer Achtsamkeit, Wertschätzung und Stabilität von Seiten des Therapeuten. In diesem Seminar untersuchen wir die Wechselwirkung der aktivierten Teile zweier Konfliktpartner. Wenn der „U-Turn“ gelingt, d.h. wenn jeder sich den eigenen schützenden und verletzten Teilen zuwendet, sie zu verstehen beginnt und entlasten kann, wird es möglich, Konflikte zufriedenstellend zu lösen. Bei diesem Aufbauseminar ist es möglich und von unserer Seite sogar erwünscht, den eigenen Partner mitzubringen, auch wenn dieser mit IFS noch nicht vertraut ist. In diesem Fall gibt es Partnerrabatt.

### **Kunst und IFS**

If I can talk about it, why paint it? (Francis Bacon)

Welche Sprache hat der Schmerz? Wie finden wir Zugang und heilsamen Kontakt mit verbannten Teilen jenseits von Worten? Wie verkörpern wir das SELBST in uns? In diesem Aufbauseminar beschäftigen wir uns intensiv damit, wie uns die Kunst helfen kann, Teile in uns aufzuspüren und einen Ausdruck zu finden. Wo Worte fehlen, sprechen Bilder. Die Kreativität, die eine der Selbstqualitäten ist, führt den Prozess von innen nach außen und wieder nach innen. Wir arbeiten in einer Gruppe von max. acht Teilnehmerinnen. Ganz im Sinne von Joseph Beuys „Jeder ist ein Künstler“ braucht es keinerlei malerische Vorerfahrungen.

### **IFS & SELBST**

Was ist eigentlich das SELBST? Wir spüren, dass es an sich kein Teil ist, doch was ist es dann? Wir bemerken, dass es einerseits sehr real ist, andererseits aber auch flüchtig. Jeder erlebt es irgendwie ähnlich und doch auf seine ganz eigene Weise.

In diesem Seminar stellen wir uns nicht die Aufgabe diese Frage theoretisch zu beantworten, sondern nähern uns übers Erfahren und Erleben. Es wird darum gehen, dass jeder sein SELBST und die SELBST-nahen Teile für sich erkundet und erforscht. Neben der SELBST-Erforschung wird es immer wieder Gelegenheit geben, sich über die eigenen Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

## IFS im Coaching

In diesem Modul erforschen wir die Anwendung von IFS-Techniken als hilfreiche Interventionen im Coaching-Prozess. Das Modul richtet sich an Coaches und Therapeuten, die die Basis-Ausbildung abgeschlossen haben.

Coaching setzt für unsere Arbeit mit IFS einen spezifischen Rahmen: andere Klienten, andere Auftraggeber, andere Anliegen und eine begrenzte Interventionsdauer. Gerade deshalb stellen sich auch viele Fragen: Wo verläuft die Grenze zwischen IFS im Coaching und IFS in der Psychotherapie? Was sind Unterschiede, was Gemeinsamkeiten? Kann Coaching bei „tiefergehenden“ Themen überhaupt nutzen? Wie steuere ich den Coaching-Prozess so, dass er für Klient und Coach sicher ist? Und was tun, wenn sich plötzlich Verbannte zeigen? Wir sind überzeugt, dass IFS im Coaching einen eigenen Stellenwert hat und ein sehr wirkungsvoller Ansatz sein kann. Dieses Seminar kann nicht für die Zertifizierung angerechnet werden.

## IFS mit Kindern und Jugendlichen

*Es gibt kein Alter, in dem alles so intensiv erlebt wird wie in der Kindheit. Wir Großen sollten uns daran erinnern, wie das war. (Astrid Lindgren)*

Was muss man besonders beachten, wenn man bei Kindern und Jugendlichen mit IFS arbeitet?

Und welche eigenen Anteile springen einem dabei möglicherweise in den Weg?

Genau mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Aufbaumodul: Wir richten unseren Blick auf Kinder und Jugendliche in ihren unterschiedlichen Entwicklungsphasen und deren jeweiligen Besonderheiten. Neben theoretischem Input liegt der Fokus auf dem Ausprobieren verschiedener kreativer und kindgerechter Methoden sowie dem Aufspüren eigener Therapeuten-Teile, die in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aktiviert werden können.