



Innehalten. Wahrnehmen. Nachdenken.

Eine achtsame Annäherung an
die eigene Herkunft und Geschichte.

Selbsterfahrung in der Gruppe
50 Lektionen

2 x 3 Tage oder 1 x 6 Tage

Leitung
Katharina von Steiger lic.phil. |
Thea Rytz lic.phil. |

Inhalte

Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich?
Unser Selbstbild, unsere Vorstellungen von Beziehung, unsere Erwartungen an die Zukunft gründen in frühen Erfahrungen in der Familie und ihren Traditionen. Sowohl lebensfreundliche Einstellungen, Zuversicht und Zufriedenheit, als auch destruktive Neigungen, Angst, Misstrauen haben wir früh gelernt und in unserem Denken, Fühlen und körperlichen Empfinden verankert.

Die Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie, ihrer Struktur, ihren Werten und ihren verbalen und nonverbalen Kommunikationsmustern verhilft uns zu Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, zu einem vertieften Verständnis unserer Identität und unserer Weltsicht.

Selbstbild und Körpererleben sind eng miteinander verwoben. Indem wir den Fokus achtsam zwischen körperlicher, emotionaler und kognitiver Wahrnehmung und Reflexion oszillieren lassen, erkunden wir unser verkörpertes Selbst (Embodiment). Wir begreifen und erfahren uns dabei immer auch in Beziehung: zur eigenen Person, zum Gegenüber, zur Gruppe, zum Raum und zur persönlichen Geschichte.

Unsere Biographie ist nicht eine Abfolge von Fakten, sondern eine immer wieder neu geschaffene und sinnvoll gestaltete, verkörperte Geschichte – erinnerte Ereignisse und Entwicklungen können, auch dank der Arbeit der Gruppe, im neuen Licht neue Bedeutung erlangen; die Selbsterfahrung in der Gruppe soll neue Sichtweisen ermöglichen und helfen, die eigene Lebensgeschichte neu zu erzählen.

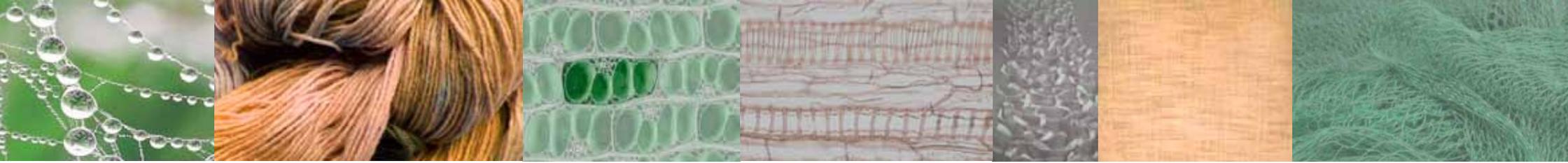
Vorgehensweisen - Methoden

Es kommen zur Erkundung der familiären Wirklichkeiten, der Zusammenhänge zu aktuellen Fragen und der Lebensentwürfe methodische Elemente aus der Tradition der Biographiearbeit, der Familientherapie und der systemischen Familienrekonstruktion zur Anwendung: Narration und Dialog, Genogramm-Arbeit, Strukturaufstellungen, Skulpturarbeit und andere metaphorische Verfahren.

Achtsamkeitsbasierte Methoden aus der Körperwahrnehmungstherapie, der Somatic Psychology (Authentic Movement, Body-Mind Centering, Erfahrbarer Atem, Achtsamkeitsmeditation u.a.) und der humanistischen Psychologie schaffen einen vielschichtigen Erfahrungsrahmen.

Während der Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie vermitteln wir achtsames Wahrnehmen und dessen emotions- und selbstregulierende – sowie stressreduzierende Wirkung.

Wir fördern die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verankern (Präsenz) und in Beziehung zu sein (Resonanz). Wir unterstützen Annäherungsverhalten positiven wie negativen Gefühlen und Situationen gegenüber und vertiefen dabei unsere Flexibilität und Fähigkeit zur Regeneration. Damit Achtsamkeit in vielfältigen Kontexten zur Haltung werden und erfahren werden kann, leiten wir Übungen für die Zeit zwischen den Gruppentreffen an, für den Alltag.



Katharina von Steiger

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
und für Kinder- und Jugendpsychologie FSP
Kant. Erziehungsberaterin, Systemtherapeutin SGS,
Mediatorin HSA.

Diplom für Klinische Heilpädagogik Universität
Fribourg i. Ue.

Lizentiat Kinder- und Jugendpsychologie Universität
Bern, Assistenz Erziehungsberatung Biel.

Patentierung Kant. Erziehungsberaterin und Schul-
psychologin. Lehr- und Forschungsassistenz in Kin-
der- und Jugendpsychologie bei Prof. A. Flammer,
Universität Bern.

Weiterbildung Systemtherapie Dres. J. Liechti & M.
Zbinden, Bern. Postgraduierten Weiterbildung Psy-
chotherapie mit kognitiv-behavioralem und interper-
sonalem Schwerpunkt, Prof. K. Grawe, Universität
Bern.

Seit 1990 als Erziehungsberaterin/ Schulpsycho-
login an der EB Interlaken, 1993-2012 zudem als
Psychotherapeutin und seit 1997 auch als Super-
visorin/Ausbildnerin am ZSB Bern (seit 2006 auch
für die MAS Psychotherapie und MAS Systemische
Beratung).

Permanente Fortbildung zu verschiedenen Schwer-
punkten der systemischen Therapie und Beratung,
der kognitiven Verhaltenstherapie und in Struktur-
aufstellungen.

Thea Rytz

Geisteswissenschaftlerin; seit 1994 Körperwahr-
nehmungstherapeutin am Inselehospital Bern, Speziali-
sierung auf Behandlung von Menschen mit Essstö-
rungen, Depressionen, Angst-, Zwangserkrankungen
und PTBS (Gruppen- und Einzelsetting).

Permanente Weiterbildungen in Somatic Psychology,
körperorientierter Psychotherapie, in systemischer
Therapie, Traumatherapie und in Strukturaufstel-
lungen.

Selbsterfahrung in Methoden der Somatic Psychology.
Anerkennung durch EABP (European Association for
Body-Psychotherapy).

Autorin und Herausgeberin von Büchern zu acht-
samer Körperwahrnehmung, Gruppentherapie, Ess-
störungen und Emotionsregulation.

Dozentin an Fachhochschulen und Projektleiterin
Papperla PEP und PEP - Gemeinsam Essen.

Co-Leitung der einjährigen Weiterbildung am Insele-
hospital Bern: Achtsame Körperwahrnehmung und
Emotionsregulation in der Behandlung von Men-
schen mit Essverhaltenstörung oder psychosoma-
tischen Erkrankungen.

www.thearytz.ch

Organisatorisches

Die 50 Lektionen Selbsterfahrung finden in einer geschlos-
senen Gruppe mit 12 TeilnehmerInnen in zwei dreitägigen
Seminaren oder einem sechstägigen Seminar statt.
Einige Monate vor Beginn: Einladung ins ZSB Bern,
abends von 18 Uhr bis 20:30 Uhr.

Ort

Hotel Restaurant Meielisalp, Leissigen, Berner Oberland
(2 x 3 Tage) oder in Norditalien (1 x 6 Tage)

Wir sammeln provisorische Anmeldungen und führen die
Gruppe durch, sobald sich 12 TeilnehmerInnen angemeldet
haben.

Kosten

1800.-; plus Unterkunft mit Vollpension in Zweierzimmern

Weitere Informationen und konkrete Daten

v.steiger@gmail.com / thearytz@hotmail.com

Provisorische Anmeldung bitte schicken oder mailen an:

Katharina v. Steiger (v.steiger@gmail.com)

Obersteinstrasse 5, 3860 Meiringen

Name, Vorname _____

Adresse, Ort _____

2 x 3 Tage

1 x 6 Tage

Mail _____

Telefon _____

Wir setzen uns mit InteressentInnen in Verbindung