



## Organisatorisches

Die 75 Lektionen Selbsterfahrung finden in einer geschlossenen Gruppe mit 12 TeilnehmerInnen in drei zweieinhalbtägigen Blockseminaren statt. Einige Monate vor Beginn: Einladung ins ZSB Bern, abends von 18 Uhr bis 20:30 Uhr.

### Ort

Meielisalp, Berner Oberland

### Kosten

2300.- / plus Unterkunft mit Vollpension in Einzel- oder Zweierzimmer

---

### Weitere Informationen und konkrete Daten

v.steiger@gmail.com

Provisorische Anmeldung bitte schicken oder mailen an:

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

Obersteinstrasse 5, 3860 Meiringen

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse, Ort \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Wir setzen uns mit InteressentInnen in Verbindung**

## 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.



# Meine Familie – meine Geschichte

eine Hinwendung in Achtsamkeit

## 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 Forschungsassistentin 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. Gawe, 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  
sowie der kognitiven Verhaltenstherapie.

## Thea Rytz

Geisteswissenschaftlerin, Körperwahrnehmungsthe-  
rapeutin EABP; seit 1994 Therapeutin am Inselehospital  
Bern, Spezialisierung auf Behandlung von Menschen  
mit Essstörungen, Depressionen, Angst- Zwangser-  
krankungen und PTBS (Gruppen- und Einzelsetting).

Permanente Weiterbildungen in Somatic Psycho-  
logy, achtsamkeitsbasierten Methoden, in syste-  
mischer Therapie und Traumatherapie, Selbsterfah-  
rung in Methoden der Somatic Psychology.

Autorin und Herausgeberin von Büchern zu acht-  
samer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation  
im Hans Huber Verlag und im Schulverlag (2010/  
2012/ 2013/ 2014).

Dozentin: Fachhochschulen (Hebammen, Physio-  
therapeutInnen) im Kontext der Präventionsarbeit  
(Lehrpersonen, KindergärtnerInnen, Gesundheitsex-  
pertInnen, Sozial- und HeilpädagogInnen, Betreue-  
rInnen).

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](http://www.thearytz.ch)

Selbsterfahrung in der Gruppe  
75 Lektionen

in drei Blockseminaren à 2.5 Tage  
Meielisalp - Berner Oberland

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