

Institut für Systemische Therapie

Psychotherapie Einzel Paar Familie
Supervision Coaching Fortbildung
Am Heumarkt 9/2/22, A-1030 Wien
01/714 38 00, office@ist.or.at



Schwerpunkt Gruppentherapie 2

Aufmerksamkeitsfokussierung erzeugt Unterschiede. Aufmerksamkeitsfokussierung, Achtsamkeit und Trance in der hypno-systemischen Gruppentherapie



Regina Reeb Faller

„Behalten Sie doch Ihren Hammer.....!“ – eine wunderschöne Geschichte von Paul Watzlawick, die zeigt, wie die Auswirkung einer selbstinduzierten Aufmerksamkeitsfokussierung sein kann. Damit wir mehr im Sinne des Erzeugens eines gewünschten Erlebens gestalten können, braucht es einen Prozess in dem wir uns dessen bewusstwerden. Wir beobachten, wir spüren nach (z.B. somatische Marker), wir vernetzen (meist unwillkürlich) in uns und geben dem eine Bedeutung. So gestalten wir unser Erleben.

Alles in allem: Ein komplexer Prozess, der manchmal so schnell geschieht, dass wir ins Staunen kommen, wissend, dass wir damit mit anderen Systemen, also auch mit anderen Menschen, in ständiger Wechselwirkung sind. Damit diese Prozesse im Gruppenkontext genutzt werden können, soll es im Seminar darum gehen, diese Prozesse anzuschauen, und, falls hilfreich, mittels Übungen wie Trancen, Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Geschichten, Humor und vielem mehr zu verlangsamen.

Ziel ist es, die Freude der Begegnung und Bezogenheit, sei es mit mir selbst als auch mit anderen Menschen z.B. im Gruppenkontext zu ermöglichen und zu vertiefen – um dies als „Blaupause“ für das gewünschte Leben außerhalb der Gruppe zu nutzen.

Regina Reeb Faller (sysTelios Odenwald), ärztliche Direktorin von sysTelios, Fachärztin für Innere Medizin und Psychotherapie, Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Systemischer Therapie und Hypnotherapie. Zusatzausbildungen in EMDR, Ego State Therapie, NARM und achtsamkeitsbasierte Verfahren.

Termine: Samstag, 1. Juni (10.00-18.00), Sonntag, 2. Juni 2024 (10.00-13.00)

Kosten: € 370, € 340 reduziert (für ÖAS-Mitglieder)

Ort Institut für Systemische Therapie, Am Heumarkt 9/2/22, 1030 Wien

Anmeldung online über www.ist.or.at

Wir freuen uns über Ihr Interesse und ersuchen um Überweisung der Kursgebühr spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn. Erst mit der Einzahlung Ihres Seminarbeitrags ist Ihr Platz reserviert.