

Skript zum BAP-Workshops „Pesso 2“: 16./17.02.2019

Leonhard Schrenker – Diplom-Psychologe/Psychotherapeut

International zertifizierter Trainer und Supervisor für Pesso-Therapie (PBSP®)

Samstag 16.02.2019

- 1. Eröffnung des zweiten Workshops:** **09.00 – 9.30**
 - 1.1. Eröffnungsrunde durch die Teilnehmer mit Rückschau auf ihre Erfahrungen in der Integration der neu erlernten Schritte aus Workshop 1
 - Was war gut umsetzbar
 - Was war schwierig
 - Welche weiteren Vertiefungsschritte sind aus Ihrer Sicht wichtig?
 - 1.2. Kurze Übersicht über die diesmalige Planung **09.30 – 09.45**
 - Theorie:
 - Microemotionen im Kontext (Kreisübung und Arbeitsblatt 4)
 - Externalisierung von Stimmen (Arbeitsblatt 5)
 - Microemotionen und Externalisierung von Stimmen (Arbeitsblatt 6)
 - Theorie zum Thema Traumatisierung
 - Fokussiertes Übungsformat zu Traumatisierung (Arbeitsblatt 7)
- 2. Theorieteil 1** **09.45 – 10.45**
 - 2.1. Wiederholung: Frühe entwicklungsgeschichtliche Defizite und ihre Folgen
– Nachreifung durch Integration heilender Gegenerfahrungen (**Folien 2 – 5**)
 - 2.2. Integrierte vs. nicht-integrierte Gefühle und die Aktivierung des Piloten
durch das Lesen von Mikroemotionen (**Folien 6 und 7**)
- 3. Praktischer Teil 1**
 - 3.1. Mikroemotionen im auslösenden Kontext:
 - 3.1.1. Kreisübung (**Arbeitsblatt 4 a**) 11.00 – 11.45
 - 3.1.2. Übung im Kleingruppen (**Arbeitsblatt 4**) 3 Sequenzen 11.45 – 12.45
 - 3.1.3. Fragen und Besprechung in der Gesamtrunde 12.15 – 12.45
 - 3.2. Externalisierung von Stimmen
 - 3.2.1. Kurze theoretische Einführung dazu 14.00 – 14.15
 - Stimme der Moral, der Rationalisierung, der Beschwichtigung, das Tabus usw.
 - Stimme der Schutzstrategie: Warnung, Abspaltung, Dissoziation usw.
 - Stimme der Inneren Wahrheit (innere Reinszenierung der alten Wahrheit)
 - 3.2.2. Demonstration des Übungsformats in der Runde: 14.15 – 14.45
(Anleitung durch mich), jeder kommt kurz dran, die Teilnehmer auf der gleichen Seite arbeiten mit an der Externalisierung und Benennung der Stimme, die gegenüberstehenden (die das Gesicht sehen können) achten nach Externalisierung der Stimme auf die daraufhin erfolgende emotionale Reaktion, die als Microemotionen im auslösenden Kontext benannt wird. Achten auf Zustimmung der zentralen Person und dann kommt der nächste Teilnehmer dran.
 - 3.2.3. Fragen zum Vorgehen und Vorstellung des Übungsformats 14.45 – 15.00

- | | |
|---|---------------|
| 3.2.4. Übungsformat in Kleingruppen (<i>Arbeitsblatt 5</i> , 3 Sequenzen) | 15.00 – 16.00 |
| 3.2.5. Demonstration zum gesamten Microtracking durch mich in der Gesamtrunde (<i>Arbeitsblatt 6</i>) | 16.00 – 17.00 |
| 3.2.6. Abschlussrunde zum 1. Tag | 17.00 – 17.15 |

Sonntag, den 18.03.2018

- | | |
|--|----------------------|
| 4. Kurz Morgenrunde | 09.00 – 09.30 |
| 5. Theorie zum Thema lerngeschichtlich frühe Traumatisierung | 09.30 – 10.00 |
| 5.1. PowerPoint-Präsentation zu lerngeschichtlich früher Traumatisierung | |
| 5.1.1. Folien zum Thema Traumatisierung (<i>Folien Nr. 8 – 11</i>) | |

Kaffeepause 10.00 – 10.15

- | | |
|---|---------------|
| 5.1.2. Folien zur Grundüberzeugung von Omnipotenz (<i>Fol. 12 – 17</i>) | 10.15 – 13.15 |
| 5.2. Diskussion | 10.15 – 10.45 |

6. Praktischer Teil 2: Einsatz von Schutz bei Traumatisierung

- | | |
|---|---------------|
| 6.1. Anleitung einer Teilstruktur mit Microtracking zu einer traumatischen Erfahrung in der Kindheit mit Verwendung von Platzhaltern und Schutz | 10.45 – 11.45 |
| 6.2. Runde des Teilens | 11.45 – 12.15 |
| 6.3. Fragen und Diskussion dazu | 12.45 – 13.15 |

Mittagspause 13.15 – 14.15

- | | |
|--|---------------|
| 6.4. Übungssequenz: Schutz bei Traumatisierung (<i>Arbeitsblatt 7</i>) | 14.30 – 16.00 |
| 6.4.1. Erste Übung dazu in Kleingruppen (drei Durchgänge) | 14.30 – 16.00 |
| 6.4.2. Runde des Teilens und Diskussion | 16.00 – 16.30 |
| 6.5. Fallbeispiele der Teilnehmer zum Thema | 16.30 – 17.00 |

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 7. Abschluss und Evaluation | 17.00 – 17.15 |
|------------------------------------|----------------------|