

**CIP-Workshop: Können Paarbeziehungen alte Wunden heilen?
Die Aufladung von nahen Beziehungen mit ungestillten frühen Bedürfnissen aus der Sicht der Pesso-Therapie (PBSP®)**

Termin: Freitag 25. u. Samstag 26.06.2021, jeweils 9.00 Uhr bis 17.15 Uhr)

Ort: CIP München

Arbeitsmaterialien: Material für die Kleingruppen für Platzhalter und Prinzipien, Einige Decken und Kissen

1. Eröffnung des Workshops 09.00 – 09.30

- 1.1. Kurze Vorstellung meiner Person und meines fachlichen Hintergrunds
- 1.2. Kurze Vorstellung der Teilnehmer
 - Ihr fachlicher bzw. beruflicher Hintergrund
 - Vorkenntnisse über Pesso-Therapie (PBSP®)
 - Erwartungen an den Workshop

2. Integration von Gefühlen ins Selbst nach Pesso 09.30 – 10.30

- 2.1. Theoretische Einführung:
Grundlage von Gefühlen sind körperliche Energien. In unserer frühen Entwicklung brauchen sie von den primären Bezugspersonen eine wohlwollende Wahrnehmung, eine zutreffende Benennung und eine stimmige Beantwortung: Die Form ihres Ausdrucks findet in der Interaktion eine stimmige Passform (Form-Passform-Prinzip). Die Erlebnis- und Ausdrucksintensität des Gefühls klingt ab und damit auch deren physiologische Grundlage, die damit verbundene Energie der Körperempfindung.
- 2.2. Das Form-Passform-Modell (*Folie 2*)
- 2.3. Beruhigung der Intensität und des Ausdrucks von Gefühlen (*Folie 3*)
- 2.4. Integrierte vs. nicht integrierte Gefühle (*Folie 4*)
- 2.5. Das Lesen von Microemotionen (*Folie 5*)
- 2.6. Mikroemotionen sind flüchtiger Natur - schnelles Benennen macht sie bewusst (*Folie 6*)
- 2.7. Die Arbeit mit Platzhaltern und Prinzipien (*Folie 7*)
- 2.8. Fragen dazu

Kaffeepause: 10.30 – 10.45

3. Die Möglichkeitssphäre für Gefühle 10.45 – 11.45

- 3.1. Übungsformat zur Möglichkeitssphäre (*Arbeitsblatt 1*)
 - Vorstellung des Übungsformats in der Gesamtrunde 10.45 – 11.00
 - Durchführung des Übungsformats 11.00 – 11.40
 - Runde des Teilens und Fragen dazu 11.40 – 12.15

4. Vom Dysfunktionalen zum Stimmigen: Prinzip der positiven Umkehrung (*Arbeitsblatt 2*)

- 4.1. Einführung zum Übungsformat 12.15 – 12.30
- 4.2. Erarbeitung des Übungsformats im Kreis 12.30 – 13.00
- 4.3. Fragen zum Übungsformat 13.00 – 13.15
- 4.4. Einteilung in Kleingruppen

Mittagspause 13.15 – 14.30

- 4.5. Fragen vor Durchführung des Übungsformats 14.30 – 14.45
- 4.6. Durchführung des Übungsformats in Kleingruppen (*Arbeitsblatt 2*) 14.45 – 16.15
- 4.7. Runde des Teilens und Fragen dazu 16.15 – 17.00
- 4.8. Vorschau auf Morgen und Anregungen der Gruppe dazu 17.00 – 17.15

Samstag 26.06.2021

5. Kurze Morgenrunde	09.00 – 09.15
6. Die Aufladung von Paarbeziehungen und ihre Folgen	09.15 – 10.00
6.1. Wodurch entsteht in Paarbeziehungen gute Verbundenheit: <i>Folie Nr. 8</i>	
6.2. Die rosarote Brille des Verliebtseins (<i>Folie 9</i>)	
6.3. Realitätsprüfung im Alltag – Ent-Idealisierung (<i>Folie Nr. 10</i>)	
6.4. Wechselseitige Aufladung und Enttäuschung in Paarbeziehungen (<i>Folie Nr. 11</i>)	
6.5. Ablauf eines typischen Paarkonflikts (<i>Folie Nr. 12</i>)	
6.6. Verwendung von Platzhaltern und Prinzipien (<i>Folie Nr. 13</i>)	
6.7. Fragen und Diskussion dazu	9.45 – 10.00
7. Anleitung einer Struktur/Schwerpunkt Paarkonflikt/Aufladungen	10.00 – 11.30
7.1. Kurze Einführung zum Ablauf u. zur Möglichkeitssphäre	10.00 – 10.15
7.2. Durchführung der Struktur mit methodischen Erklärungen	10.15 – 11.15
7.3. Runde des Teilens	11.15 – 11.30
Kaffeepause 11.30 – 11.45	
7.4. Methodische Besprechung der Struktur und Fragen dazu	11.45 – 12.15
Mittagspause: 12.15 – 13.15	
8. Die Aufladung von Paarbeziehungen mit frühen Erfahrungsprinzipien	13.15 – 13.45
8.1. Theoretische Einführung zum Übungsformat (mit Bezug zur Struktur)	13.15 – 13.30
8.2. Fragen und Diskussion dazu	13.30 – 13.45
9. Durchführung des Übungsformats in Kleingruppen	13.45 – 16.45
9.1. Einteilung und Verteilung der Kleingruppen	13.45 – 14.00
9.2. Durchführung der ersten Sequenz der Kleingruppenarbeit	14.00 – 14.40
9.3. Fragen dazu im Gesamtkreis	14.40 – 15.00
9.4. Durchführung der fehlenden beiden Sequenzen	15.00 – 16.30
9.5. Fragen und Diskussion zur Erfahrung damit im Gesamtkreis	16.30 – 17.00
10. Abschlussevaluation	17.00 – 17.15