

Skript Workshop Pesso 1: 19./20.01.2019

Leonhard Schrenker – Diplom-Psychologe/Psychotherapeut

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

Samstag: 09.00 – 17.15

- 1. Kurze Vorstellung meiner Person und des Inhalts der 2 Tage: 09.00 – 9.30**
 - 1.1. Schwerpunkt meiner Praxis (VT – Paar- und Familientherapie – Körperarbeit – Pesso-Therapie – Gruppentherapie - Fortbildung – Supervision)
 - 1.2. Kurze Einführung zu den inhaltlichen Konzepten der Pesso-Therapie:
 - ganzheitliche Therapieform, die psychoanalytische, systemische und lerntheoretische Ansätze integriert, den Körper wesentlich mit einbezieht.
 - Menschliches Sein ist eine Einheit aus Körperempfindungen, Gefühlen und kognitiven Steuerungssystemen, das Ergebnis frühen sozialen Lernens im Kontext von Interaktion, die tief im Körpergedächtnis repräsentiert ist („Embodiment“).
 - Der Kern des Lebens ist gut: unsere genetische Natur trägt eine tiefe Kraft in sich, ins Leben zu kommen, sich realisieren zu wollen (Beispiel „Löwenzahn“)
 - Wir sind von Anfang an mit einem tiefen Wissen ausgestattet um das, was wir im Kontakt und von wem wir es brauchen (Genetische Natur, Wahres Selbst; Beobachtungsstudien von Daniel Stern an Neugeborenen u. ihren Müttern)
 - Als Grundlage der therapeutischen Arbeit braucht es eine tiefe Achtung der Autonomie u. der Selbststeuerung der Klienten (Grundlage der Möglichkeitssphäre)
 - 1.3. Kurze Übersicht über den Inhalt der 2 Tage:
 - Kurze Eröffnungsrunde zum Kennenlernen der Teilnehmer
 - Einführung in das Prinzip der Möglichkeitssphäre als therapeutischer „Beziehungs-Raum“
 - Übung zum Thema Möglichkeitssphäre (3 Gefühle)
 - Das Entwicklungsmodell in der Pesso-Therapie
 - Anleitung einer Struktur mit Erklärungen zum Ablauf und zu den jeweiligen Interventionen
 - Schrittweise Einführung zum Prinzip der positiven Umkehrung und zum Microtracking an Hand praktischer Übungsformate
 - 1.4. Details und Zeitplanung:
 - Wichtige Gegebenheiten meines Gruppenraums
 - Schriftliche Unterlagen im Hefter, Verweise auf weitere Infos auf der Homepage
 - Achtsamkeit im Kontakt miteinander, Schweigepflicht, keine Gespräche über inhaltliche Arbeit von Teilnehmern in den Pausen und außerhalb, keine Scherze als Affektabfuhr.
 - Ansprechen, wenn zusätzliche Pausen notwendig sind
- 2. Eröffnungsrunde der Gruppe: 09.30 – 10.00**
 - Kurze Vorstellungsrunde
 - Wo stehen die Teilnehmer in ihrer beruflichen Situation (wo stehen Sie in der Ausbildung, bisherige Praxiserfahrung)
 - Vorkenntnisse bezüglich Körpertherapie, Pesso-Therapie (PBSP), was erwarten sie sich von dem Workshop

3. Die Möglichkeitssphäre als Grundlage eines offenen und nicht wertenden therapeutischen Beziehungsraums 10.00 – 11.00

- 3.1. Wichtige Kriterien der therapeutischen Möglichkeitssphäre: 10.00 – 10.15
- Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit des Lebens
 - Offenheit für das, was der Klient mitbringt und in sich trägt
 - Fähigkeit zu Empathie ohne Verschmelzung oder Verlust der Fähigkeit konstruktiver Konfrontation
 - Konstruktiver Umgang mit eigenen Gegenübertragungsreaktionen
- 3.2. Übung zur Möglichkeitssphäre: Wahrnehmung und Erlebnisfähigkeit von unterschiedlichen Gefühlen
- Einführung des Übungsformats (*Arbeitsblatt 1*) 10.15 – 10.30
 - Durchführung des Übungsformats (2 x 15 Min.) 10.30 – 11.00
 - Rückmeldungen und Fragen dazu 11.00 – 11.15

Kaffeepause

4. Theorieteil 1: Das Entwicklungsmodell in der Pesso-Therapie 11.30 – 13.00

- 4.1. Grundentwicklungsbedürfnisse: *Folien Nr. 2 – 7*
- 4.2. Die Entstehung von Autonomie: *Folien Nr. 8*
- 4.3. Form-Passform-Modell u. Ego-Wrapping: *Folien 9 – 11*
- 4.4. Folgen stimmig befriedigter Grundbedürfnisse: *Folie Nr. 12*
- 4.5. Fragen und Diskussion dazu

Mittagspause 13.00 – 14.30

5. Demonstration der therapeutischen Arbeit: Anleitung einer Struktur 14.30 – 16.00

- 5.1. Anleitung einer Struktur mit begleitenden Erklärungen 14.30 – 16.30
- 5.2. Runde des Teilens zur Struktur 16.30 – 16.45
- 5.3. Nachbesprechung und Fragen dazu 16.45 – 17.15

Sonntag: 09.00 – 17.15

6. Runde am Morgen: Rückmeldungen und Fragen vom Vortag 09.00 – 09.15

7. Theorieteil 2: Störungsentstehung aus der Sicht der Pesso-Therapie 09.15 – 10.15

- 7.1. Drei Ebenen der Entstehung von Störungen: *Folie Nr. 13*
- 7.2. Dysfunktionale Interaktionsmuster in der frühen Entwicklung: *Folie Nr. 14*
- 7.3. Fehlende Interaktion – Erschöpfung als organismische Selbstlimitierung: *Folie Nr. 15*
- 7.4. Folgen gravierender Defizite für das erwachsene Selbst: *Folie Nr. 16*

8. Vom Defizit zu dem, was es gebraucht hätte: Positive Umkehrung - das Konzept von Passform-Eltern. 10.15 – 11.00

- 8.1. Einführung zum Prinzip der positiven Umkehrung (Passform-Eltern) 10.15 – 10.30
- 8.2. Erste Übung zum Thema „positive Umkehrung“ 10.30 – 11.00
- Anleitung in der Mitte: jeder Teilnehmer schildert kurz eine un gute Situation seiner Kindheit gemeinsame Erarbeitung einer positiven Umkehrung
 - Danach Einteilung in Kleingruppen vor der Pause

Kurze Pause

- | | | |
|------|--|---------------|
| 8.3. | Übung in Kleingruppen (<i>Arbeitsblatt 2</i>) – 3 Durchgänge | 11.00 – 12.00 |
| 8.4. | Runde des Teilens und inhaltliche wie methodische Fragen dazu | 12.00 – 12.15 |

9. Einführung ins Microtracking: Bewusste Gefühle vs. Microemotionen 12.15 – 13.00

- | | | |
|------|--|---------------|
| 9.1. | Einführung in das Thema von integrierten vs. nicht-integrierten Gefühlen (<i>Folie Nr. 17</i>) | |
| 9.2. | Einführung in Microemotionen (<i>Folie Nr. 18</i>) | 12.15 – 12.30 |
| 9.3. | Praktische Demonstration als Übung: Gesamtrunde (<i>Arbeitsblatt 3 a</i>) | 12.30 – 13.00 |

Mittagspause 13.00 – 14.30

- | | | |
|------|--|---------------|
| 9.4. | Einteilung in Kleingruppen und Wechsel in Arbeitsräume | 14.30 – 14.45 |
| 9.5. | Übung in Kleingruppen (<i>Arbeitsblatt 3</i>) – 2 Sequenzen | 14.45 – 15.30 |
| 9.6. | Teilen der Erfahrung und Fragen dazu | 15.30 – 16.00 |
| 9.7. | Übung in Kleingruppen: 3. Sequenz mit Arbeitsblatt 2 | 16.00 – 16.30 |
| 9.8. | Teilen der Erfahrung und Fragen dazu | 16.30 – 16.45 |
| 9.9. | Evaluation, Unterschriftenlisten, Fortbildungsbestätigungen usw. | |
| | ➤ Schlussrunde mit Rückmeldung zu Teil 1 | 16.45 – 17.15 |

Lit.: L. Schrenker: Empathie zwischen rationaler Distanz und emotionaler Konfluenz. In Zeitschrift für Psychotherapie 2017, Bd. 22, H. 2, CIP-Medien München. <http://www.psychotherapie-schrenker.de/Artikel-Empathie.pdf>