

Können Paarbeziehungen alte Wunden heilen?

Die Aufladung von nahen Beziehungen mit ungestillten frühen Bedürfnissen aus der Sicht der
Pesso-Therapie (PBSP®)

Termin: Freitag 24. u. Samstag 25.05.2019 jeweils 9.00 Uhr bis 17.15 Uhr

Ort: Gruppenraum/Leonhard Schrenker, Habsburgerplatz 1/Rückgebäude, 80801 München

Lageplan des Gruppenraums: <http://www.psychotherapie-schrenker.de/html/praxislage.html>

Abstract

Pesso-Therapie stellt ein ganzheitliches Therapieverfahren dar, das Anfang der 60-er Jahre von Al Pesso entwickelt wurde. In der Arbeit mit Paarkonflikten (aber auch anderen nahen Beziehungen) stellt es eine hervorragende Möglichkeit dar, die jeweilige dysfunktionale „Aufladung“ des Gegenübers ins fühlende Bewusstsein zu bringen, darunter liegende frühe Defizite, traumatische Prägungen oder elterliche Parentifizierungen offen zu legen und zu bearbeiten. Dargestellt werden kurz das entwicklungspsychologische und störungsätiologische Konzept (Defizite, Trauma, Holes in Roles), die Aufladung von nahen Beziehungen mit ungestillten frühen Bedürfnissen und die einzeltherapeutische Arbeit damit. Literatur: Schrenker L. (2008): Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Klett-Cotta, Leben lernen.

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. Microemotionen 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 – 11.25
 - Runde des Teilens und Fragen dazu 11.25 – 11.45

4. Vom Dysfunktionalen zum Stimmigen: Prinzip der positiven Umkehrung

- 4.1. Einführung zum Übungsformat 11.45 – 12.00
- 4.2. Erarbeitung des Übungsformats im Kreis 12.00 – 12.15

4.3. Fragen zum Übungsformat	12.15 – 12.20
4.4. Einteilung in Kleingruppen	
4.5. Durchführung des Übungsformats in Kleingruppen (<i>Arbeitsblatt 2</i>)	12.30 – 13.30
4.6. Runde des Teilens und Fragen dazu	13.30 – 13.45
Mittagspause 13.45 – 14.45	
5. Microemotionen (<i>Arbeitsblatt 3</i>)	14.45 – 16.45
5.1. Erarbeitung des Übungsformats im Kreis (Mut zur Unterbrechung!!!!)	14.45 – 15.00
5.2. Durchführung des Übungsformats in Kleingruppen	15.15 – 16.15
5.3. Gemeinsames Teilen in der Gesamtgruppe und Fragen dazu	16.15 – 16.45
5.4. Vorschau auf Morgen und Anregungen der Gruppe dazu	16.45 – 17.15
<u>Samstag 30.06.2018</u>	
6. Kurze Morgenrunde	09.00 – 09.15
7. Die Aufladung von Paarbeziehungen und ihre Folgen	09.15 – 10.00
7.1. Wodurch entsteht in Paarbeziehungen gute Verbundenheit: <i>Folie Nr. 8</i>	
7.2. Die rosarote Brille des Verliebtseins (<i>Folie 9</i>)	
7.3. Realitätsprüfung im Alltag – Ent-Idealisierung (<i>Folie Nr. 10</i>)	
7.4. Ablauf eines typischen Paarkonflikts (<i>Folie Nr. 11</i>)	
7.5. Die wechselseitige Aufladung von Paarbeziehungen (<i>Folie Nr. 12</i>)	
7.6. Fragen und Diskussion dazu	9.45 – 10.00
8. Anleitung einer Struktur/Schwerpunkt Paarkonflikt/Aufladungen	10.00 – 11.30
8.1. Kurze Einführung zum Ablauf u. zur Möglichkeitssphäre	10.00 – 10.15
8.2. Durchführung der Struktur mit methodischen Erklärungen	10.15 – 11.15
8.3. Runde des Teilens	11.15 – 11.30
Kaffeepause	
8.4. Methodische Besprechung der Struktur und Fragen dazu	11.45 – 12.15
Mittagspause: 12.15 – 13.15	
9. Die Aufladung von Paarbeziehungen mit frühen Erfahrungsprinzipien	13.15 – 13.45
9.1. Theoretische Einführung zum Übungsformat	13.15 – 13.30
9.2. Anleitung des Übungsformats in der Mitte (<i>Arbeitsblatt 4</i>)	13.30 – 14.00
9.3. Fragen und Diskussion dazu	14.00 – 14.15
10. Einmalige Durchführung des Übungsformats in Kleingruppen	14.15 – 16.15
10.1. Fragen und Diskussion dazu	16.15 – 16.45
11. Abschlussevaluation	16.45 – 17.15