

GAP Institut Kassel
Brigitte Koch-Kersten

Herkulesstr. 63
34119 Kassel

Telefon 0561 77 37 02
Telefax 0561 739 78 13

institut@gap-gruppe.net
www.gap-gruppe.net

Weiterbildung in Gesprächsführung Studienplan Ausführungen

Die Grundlage der Psychologischen Beratung ist die **Psychologie der Selbstbejahung der GAP**.

Seminarübergreifende Inhalte:

In allen Seminaren der Weiterbildung werden die Grundlagen der Psychologischen Beratung vermittelt. Sie sind in der **Psychologie der Selbstbejahung der GAP** integriert:

Als grundlegende **Theorien** werden vermittelt:

Die Personzentrierung
Traumapsychologie
Systemtheorie
Bindungstheorie

Die Methoden, die vermittelt werden sind:

- Wertschätzendes Verstehen
- Dialogische Systemaufstellungen
- Bejahen der Gefühle
- Bejahen der Widerstände
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Achtsamkeits- und Bewusstheitsübungen

A. Personzentrierung und Traumapsychologie

Wertschätzung, Empathie und Kongruenz als Grundlage des Verstehens – Selbstbejahung als Weg aus dem Trauma

Was ist **Wertschätzung** im Unterschied zu Bewertung? Wie geht Wertschätzung in Bezug auf Dinge oder Personen, für die ich keine Wertschätzung empfinde? Die Förderung der Selbstwertschätzung führt zu Wertbewusstsein.

Empathie oder Mitgefühl als helfende Kraft. Mitgefühl ist nicht Mitleid. Vertrauensfähigkeit durch mitfühlende Anteilnahme, Aushalten des Schweren und Beachten der Selbstliebe.

Förderung der Selbstliebe und der Selbstbejahung als Weg aus dem Trauma

B I. Die Kunst Anfänger zu sein

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“ Hermann Hesse

Die Würdigung des Anfangens. Jeder Entwicklungsschritt ist ein neuer Anfang. Das Neue zulassen. Die Unkenntnis des Neuen als kreativer Raum für persönliche Forschung. Anfangen als Entdeckungslust.

Anfangen unter dem Damoklesschwert der Abwertung:

Unwert sein als AnfangendeR? Wege aus der Bewertungsfalle. Förderung oder Wiederherstellung der Selbstachtung und Selbstliebe angesichts von Abwertungen

II. Die Kreativität des Nichtwissens

„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Platon/ Sokrates zugeschrieben

Nichtwissen oder Dummsein als Qualität:

Wie das Bedürfnis, immer schon zu wissen „wo's lang geht“, die neugierige Offenheit für die Entwicklung der Klienten behindert,
oder
wie die Qualität des Nichtwissens den klientenzentrierten Beratungsprozess und das wertschätzende Verstehen ermöglicht.

C. **Auftragsklärung –Bereitschaftsklä rung**

Ohne Auftragsklärung kein Erfolg – Ohne Bereitschaftsklä rung keine Lust

Wie geht Auftragsklärung? Was ist Bereitschaftsklä rung?

Wie ermöglicht eine sorgfältige Auftrags- und Bereitschaftsklä rung des Beraters oder der Beraterin, ein Klient-zentriertes, Person-zentriertes Arbeiten, indem auch tiefe seelische Verletzungen angemessen aufgegriffen und so bearbeitet werden können, dass deren Bewältigung möglich wird.

D. **Kongruenz und Authentizität**

Kongruenz, Authentizität, Echtheit ist die Übereinstimmung des Denkens und der Gefühle oder tieferen Erfahrungen einer Person, mit dem, dessen sie sich bewusst ist und das sie ausdrückt.

Wie können BeraterInnen immer mehr Mut finden echt zu sein? Welche Selbstverneinungen behindern das Echt sein? Wie können Selbstverneinungen in Selbstbejahung umgewandelt werden?

Welcher Entwicklungsraum entsteht durch das Echt sein der Beratenden für die Klienten?

E. Qualitäten der Gefühle

Lebendig sein heißt den Mut zu haben Gefühle zuzulassen.

Kennenlernen der Gefühlsqualitäten. Erkennen der Gefühle durch differenzierte Qualitätsanalysen. Abwehr von Gefühlen. Internalisierte Bewertungen. Liebevoller Selbstbeachtung der eigenen Abwehr. Begleitetes Zulassen der Gefühle ermöglicht Befreiung und Lösung innerer Blockaden.

F. Kongruenz und Abwehr

Abwehr oder Widerstand entsteht immer dann, wenn eine Person sich in Gefahr fühlt. Gesunde Abwehr wehrt oder wendet eine Gefahr ab. Chronifizierte Abwehr, wie sie in Folge traumatischer Erfahrungen entsteht, schießt über das Ziel hinaus und wehrt alles ab, was die Person als Gefahr erlebt, ohne differenzieren zu können, ob das, was ihr entgegen kommt, wohlwollend ist. Mit chronifizierter Abwehr schadet die Person sich selbst während sie sich gleichzeitig danach sehnt, den Frieden, den sie versucht zu verteidigen, endlich zu erlangen.

Bejahung der Gefühle und Bejahren der Abwehr ermöglicht Kongruenz.

G. Abwehr und Abwehrtheorien

Was ist (psychologische) Abwehr? Was ist gesunde, was übersteigerte Abwehr? Was geschieht im Abwehrprozess? Wie sichert die Abwehr die psychische Stabilität einer Person? Abwehr in der Psychoanalyse Freuds. Abwehr und Dissoziation in der modernen Traumapsychologie? Liebevoller Selbstbeachtung der Abwehr. Beachten der Selbstliebe in der Abwehr. Förderung der Selbstliebe und wachsen in der Selbstbejahungsfähigkeit.