

Seminare & Workshops

Die Angebote richten sich mehrheitlich an Menschen, die in pädagogischen, heilpädagogischen, psychologischen, beraterischen oder therapeutischen Berufsfeldern arbeiten.

Die Seminare und Workshops werden in Gruppen bis zu maximal 8 Personen durchgeführt.

Dauer: Nach Wunsch.

Bei Interesse setzen Sie sich mit mir in Verbindung. Gerne nehme ich Ihre Anliegen und Vorstellungen entgegen und kreierte für Sie die gewünschte Weiterbildungssequenz.

Je nach Thema und Dauer der Workshops ziehe ich eine Co-Referentin bei.

Weiterbildungsseminare zu folgenden Themen:

Stress und Stressbewältigung

Stress ist nicht grundsätzlich negativ. Schädigend oder traumatisierend wirken jedoch überwältigender und chronischer Stress. Dauernde innere Anspannung, Überreaktionen, Energielosigkeit, Interesselosigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung sind nur einige Symptome, die in Situationen der Überbeanspruchung auftreten können.

In dieser Weiterbildung geht es darum, Stresssituationen zu erkennen, das eigene Erleben von Stress und persönliche Anteile besser zu verstehen und für sich selbst im positiven Sinne wirksam zu werden.

Burnout und Burnout-Prophylaxe

Der Begriff «Burnout» umfasst die emotionale, physische und psychische Erschöpfung eines Menschen. Ein Burnout wird immer durch ein Zusammenspiel von biografischem Hintergrund, Persönlichkeit und Arbeitssituation verursacht. Menschen, die zu Perfektionismus neigen, hohe Erwartungen an sich selber haben, Unmögliches möglich machen wollen, sich nicht abgrenzen und sich nicht schützen können, sind burnout-gefährdet. Es wird davon ausgegangen, dass es sich dabei um die Reaktion auf lang andauernde, schädliche Stressbelastungen handelt. Ein Burnout verläuft prozesshaft und wird im Anfangsstadium meist nicht erkannt. Burnout-Prozesse können sich ohne weiteres über Jahre hinweg entwickeln. Ausbrennen ist grundsätzlich in jedem Beruf, an jedem Arbeitsplatz und in jeder Lebenssituation möglich.

In dieser Weiterbildung geht es nicht um die Behandlung von Burnout, sondern darum, vertiefte Einblicke und Informationen zu gesundheitlichen Störungen zu erhalten, die eigene Lebens- und Arbeitssituation zu

beleuchten, lang andauernde Stresssituationen zu erkennen und burnout-begünstigende Persönlichkeitsfaktoren zu eruieren. Zudem geht es darum, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, alte Ziele zu überdenken und neue zu formulieren, Grenzen zu ziehen, Achtsamkeit gegenüber sich selbst zu lernen und die persönlichen Anliegen und Bedürfnisse zu kommunizieren.

Unterstützend wirken gezielt eingesetzte Übungen.

Ressourcen

Die eigenen «Perlen» finden, erkennen und gezielt einsetzen.

Der Begriff *Ressourcen* ist ein umfassender. Es gibt persönliche Ressourcen, soziale Ressourcen, gesellschaftliche Ressourcen, körperliche Ressourcen, geistige Ressourcen, materielle Ressourcen etc.

In dieser Arbeit geht es darum, die persönlichen Ressourcen zu erkennen, wieder zu entdecken und sie bewusst in das Leben zu integrieren.

Es geht um Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit.

Work-Life Balance

Für viele Menschen ist heute das Berufsleben zu einem sehr bestimmenden Teil ihres Lebens geworden. Andere wichtige Lebensaspekte werden aus diesem Grund mitunter zu wenig oder gar nicht beachtet. Daraus kann ein Ungleichgewicht entstehen, welches in seelischen oder körperlichen Symptomen seinen Ausdruck findet. Die Kunst der Selbststeuerung liegt darin, seine höchst persönliche Balance neu zu entdecken.

Self-Coaching

Oftmals stehen Menschen im Leben vor Fragen und Entscheidungen, deren Beantwortung, respektive Umsetzung sie immer wieder in die Zukunft schieben. Im Self-Coaching geht es darum, Dringendes und Drängendes aufzuspüren und gezielt anzugehen. Der zu Coachende ist im hohen Maße in der Lage, Verantwortung zu übernehmen und für sich selbst aktiv zu sein. Der Coach gibt zu Beginn die nötigen Hilfestellungen (Klärung der Situation, Fragestellungen und Zielsetzungen), ist jedoch am ganzen Prozess nur sporadisch beteiligt.

Der Prozess wird durch drei Interventionen begleitet:

Impulstag: Klärung der Situation, Fragestellungen und Zielsetzungen.

Der zu Coachende erstellt seinen persönlichen Coachingplan (PQM).

Kontrolltag: Diese Intervention dient der Eigenkontrolle des Prozesses. Wenn nötig werden Änderungen vorgenommen.

Schlussevaluationstag: Überprüfung der Umsetzung der Zielsetzungen.

Visionen und zielführende Ideen

Visionsarbeit ist dann Teil eines Coachings, wenn das Bedürfnis besteht, bezogen auf eine bestimmte Problemsituation neue Wege zu suchen und zu finden. Visionsarbeit ist ein kreativer Prozess, in dem die Zukunft gedacht und gestaltet wird. Sie steht am Anfang wichtiger Entscheidungen, welche die persönliche Arbeit, die Zusammenarbeit oder die zukünftige Ausrichtung eines Unternehmens bestimmen. Es geht darum, in einem ersten Schritt weiter zu sehen, um dann in einem zweiten weiter gehen zu können. Der Prozess der Visionsentwicklung besteht in einer kontinuierlichen Pendelbewegung zwischen der gedachten Zukunft einerseits und den Gegebenheiten der Gegenwart sowie den darin enthaltenen Ressourcen andererseits.

Phantasieren, visualisieren, konkretisieren, realisieren und kontrollieren - das sind die Stationen, die es in einer professionellen Visionsarbeit zu durchlaufen gilt. In der Phase des Phantasierens und Visualisierens wird ein Blick in die Zukunft gewagt, losgelöst von Problemen und Fragen der Gegenwart: Wo und wie möchte ich mich in der Zukunft sehen? Was wird mir wichtig sein? Welches sind meine Lebens- und Arbeitsschwerpunkte?

Persönliche Ressourcen und Möglichkeiten, welche das Umfeld bereits enthält, werden gesucht, (wieder) entdeckt und für die Zukunft gezielt genutzt. In der Phase des Konkretisierens wird eine Art Landkarte erstellt, auf welcher die gesetzten Ziele, die dazu führenden Wege und die Kontrollmöglichkeiten formuliert sind.

Lebensphasen und Lebenskrisen

Betrachtet man die ganze Spanne eines Menschenlebens, so ist leicht ersichtlich, dass dieses aus verschiedenen Phasen besteht, die ihre je eigenen Thematiken bezüglich der persönlichen inneren Entwicklung haben. Die Phasen bezüglich der Entwicklung eines Kindes sind aus der Entwicklungspsychologie hinlänglich bekannt. Weniger beschrieben wurden die Entwicklungsphasen des Erwachsenenalters mit ihren ebenfalls je eigenen Thematiken und Schwerpunkten. Sicher ist dieser Umstand der lange vorherrschenden Meinung zuzuschreiben, dass mit Beginn des Erwachsenenlebens, die psychische Entwicklung eines Menschen abgeschlossen sei und jede weitere Ausformung der Persönlichkeit den prägenden Ereignissen der Kindheit zuzuschreiben ist. Diese Sichtweise wird dem Menschen und dem Leben nicht gerecht. Die innere Entwicklung im Leben eines Menschen ist ein nie endender Prozess. Leben heisst ständige Suche, Entscheidung, Neuorientierung, es beinhaltet die stetige Suche nach Erkenntnis und nach Sinn. In der Tiefenpsychologie wird diese Entwicklung als Prozess der Menschwerdung (L. Szondi) oder als Individuationsprozess (C.G. Jung) beschrieben.

In dieser Weiterbildung geht es darum, den eigenen Lebenslauf als Entwicklung zu sehen, die Bedeutung und Gewichtung einzelner Lebens-

und Übergangsphasen kennenzulernen, Lebenskrisen zu beleuchten und deren Wesen als Chance zu nutzen sowie bewusster und differenzierter in die eigene Zukunft zu blicken.

Geschwisterkonstellationen

Geschwisterbeziehungen reichen - ausser für die ältesten Kinder - in die ersten vorsprachlichen Tage der Kindheit zurück und sind die dauerhaftesten Bindungen im Leben eines Menschen: Eltern sterben, Freunde verabschieden sich, Liebesbeziehungen lösen sich auf, aber Geschwister begleiten einen Menschen meistens ein Leben lang, auch wenn die Kontakte auf ein Minimum beschränkt oder gar abgebrochen wurden. Gemeinsame Herkunft und Entwicklungsgeschichte bilden ein unauflösbares Band. Unzählige Erlebnisse, Gefühle, Reaktionsmuster und sogar charakterprägende Erfahrungen sind mit Geschwistern verbunden, auch wenn ein erheblicher Teil davon vergessen, verdrängt oder gar verleugnet werden kann.

Geschwisterbeziehungen sind, ebenso wie Eltern-Kind-Beziehungen, grundlegende Primärbeziehungen für jeden Menschen und tragen als wichtige Sozialisationsfaktoren zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Die Erfahrungen unter Geschwistern in der Kindheit bilden die Basis für deren Umgang mit Nähe und Vertrautheit, mit Konkurrenz und Ablehnung, mit Konflikten und Versöhnung. Geschwisterbeziehungen sind das intensivste wie früheste Lernfeld im Umgang mit ambivalenten Gefühlen wie Liebe, Hass, Freude und Trauer. Geschwister erleben in den wichtigen Jahren der Kindheit in unzähligen Interaktionen Loyalität, Hilfsbereitschaft, Beschützen und Beschütztwerden, aber auch Konflikte, Dominanz und Rivalität. Im Erwachsenenalter werden oft frühe Erfahrungen mit Geschwistern auf nahe Personen übertragen.

In dieser Weiterbildung geht es um ein besseres Verständnis für Geschwisterpositionen, Geschwisterrollen und Geschwisterkonstellationen und deren prägende Auswirkungen auf die Entwicklung des Charakters. Es geht darum, nachzuvollziehen, wie sich Bevorzugung, Benachteiligung und Rivalität auf die Entwicklung eines Kindes auswirken. Weitere Themen sind:

- Tendenziöse Wahrnehmung
- Eifersucht
- Nischen im Zusammenhang mit Geschwisterrollen
- Kritische Lebensereignisse
- Parentifizierung
- Geschwisterübertragungen im Erwachsenenalter und in Partnerschaften

Die Weiterbildung ist für folgende Zwecke gut geeignet:

- Persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Geschwisterkonstellation
- Erweiterung von psychologischem Grundwissen für Fachkräfte