



Institut für Gestalttherapie
und Gestaltpädagogik e.V.

Achtsamkeit als Intervention in therapeutischen und beratenden Arbeitsfeldern

Ein Workshop mit Jasmin Schott

„Sei achtsam!“ Was so einfach klingt, ist in der Praxis nicht immer leicht umzusetzen. Oft fehlt es uns im Alltag der so genannten „helfenden Berufe“ an Zeit, Muße, manchmal schlicht an einer Idee, wie wir Achtsamkeit leben, üben und den Menschen, mit denen wir arbeiten vermitteln können.

Durch Achtsamkeit, also gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment mit einer annehmenden Haltung dessen, was wahrgenommen wird, kann die Grundlage für Wachstum, Veränderung, sogar Heilung geschaffen werden. Dieses Phänomen ist in den letzten Jahren mit den Möglichkeiten der modernen Hirnforschung umfassend wissenschaftlich belegt worden und wurde vom Gestalttherapeuten Arnold R. Beisser bereits 1970 mit der paradoxen Theorie der Veränderung formuliert:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. (...) Als ich aufhörte, zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand zu akzeptieren, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, daß ich mich gerade dadurch veränderte.“ (Beisser, 1970 und 1989)

Achtsamkeit ist Haltung und Intervention zugleich. So begreifen wir uns als GestalttherapeutInnen und GestaltberaterInnen als wichtiges Instrument im Therapie- und Beratungsprozess, indem wir wach sind für die Erfahrungen im Organismus-Umweltfeld, im Kontakt mit uns und unseren KlientInnen und Raum schaffen für die Entwicklung eines größeren Gewahrseins der Klienten. Schließlich geht es darum, dass wir unsere Wahrnehmungen als Intervention zur Verfügung stellen. Und auch dies bestenfalls in einer achtsamen, wertschätzenden Weise. Wahrnehmung, Gewahrsein, Achtsamkeit - drei zentrale Pfeiler von Gestalt.

In diesem Workshop wollen wir uns der Praxis der Achtsamkeit widmen. Zulassen, was ist, Boden und Raum schaffen, damit Veränderung geschehen kann und eine Idee davon entwickeln, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Arbeitsfeld integrieren können – das werden wir in Selbsterfahrung und kollegialem Austausch erkunden.

Wir praktizieren formelle und informelle Achtsamkeits-Übungen, die uns unterstützen können, mit uns selbst in Kontakt zu kommen und die wir als Interventionen mit Klienten einsetzen können. Ich habe dafür unter anderem Elemente aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) ausgewählt sowie Übungen aus meiner langjährigen Fortbildung in Körperprozessarbeit. Der Großteil der Übungen wird den TeilnehmerInnen auf CD/MP3-Download zur weiteren Vertiefung der eigenen Achtsamkeits-Praxis und zur Verwendung im jeweiligen Arbeitsfeld zur Verfügung gestellt.



Institut für Gestalttherapie
und Gestaltpädagogik e.V.

Workshop Achtsamkeit

Termin:

14. und 15. Oktober 2016
Freitag 17-20 Uhr, Samstag 10-18 Uhr

Ort:

IGG Berlin, Ansbacher Straße 64, 10777 Berlin

Leitung des Workshops:

Dipl.-Psych. Jasmin Schott, Gestalttherapeutin (IGG), Ausbilderin und Lehrtherapeutin am IGG, Körpertherapeutin, Systemischer Coach, Dozentin für Achtsamkeit und Stressmanagement an der Steinbeis-Hochschule Berlin
Weitere Informationen unter: www.jasminschott.de

Zielgruppe:

GestalttherapeutInnen und GestaltberaterInnen, auch in Ausbildung; SozialpädagogInnen; ÄrztInnen; PsychologInnen, auch Studierende; angrenzende Berufsgruppen, die pädagogisch oder therapeutisch mit Einzelnen oder Gruppen arbeiten;

Kosten:

120,- Euro

Vorgespräch:

Ich freue mich, wenn wir uns im Vorfeld zum Workshop kurz telefonisch kennenlernen.

Anmeldung:

IGG Sekretariat, Ansbacher Str. 64, 10777 Berlin
Email: info@iggberlin.de
Telefon: 030 859 30 30