

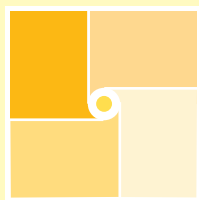
# kurs kompass

fachausbildungen

praxisseminare

persönlichkeitsbildung

selbsterfahrung



ariane  
grünberger

zweitausendund

# inhalt

## Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie

- 4 • Grundkurs
- 5 • Aufbaukurs

## Klientenzentrierte Körpertherapie (Focusing)

- 6 • Grundkurse
- 7 • Aufbaukurs

## 8 Psychodrama/Aufstellungen (s. auch S. 21)

## Schreiben/Poesie

- 9 • Einführung in die Schreibtherapie
- 11 • Kreativ Schreiben für Einsteiger
- 11 • WortSchätze:  
Kreativ Schreiben für Fortgeschrittene
- 12 • Schreiben am Meer
- 14 • Biografisch schreiben für Frauen

## 15 Trauerbegleitung

## 16 Systemische Therapie und Beratung

## 18 Träume: Den Seinen gibts der Herr im Schlaf

## 20 Gewaltfreie Kommunikation

## 21 Werbung und Wirkung

## 21 Aufstellungen

## 23-25 Was heißt humanistisch? / Anmeldung

## 26-28 Kontakt und Adressen



Liebe Therapeuten,  
Mediziner, Heilkundige,  
Sozialberufler, Interessierte,  
Neugierige, Wachsende,  
Wissensdurstige, Lernfreudige,  
Erfahrungshungrige,  
Horizontenerweiterer:

*Für Sie und Euch habe ich mein neues Programm 2017 kurs und gut in diesem Heftchen gebündelt.*

*Nun erscheint der **kurskompass** zum siebten Mal, und ich habe mich oft gefragt, ob dieses Editorial gelesen wird. Inzwischen habe ich stichhaltige Beweise und sogar Zeugen dafür, dass es mindestens einen Leser gibt. Einen habe ich selbst in flagranti erwischt. Dem und Dir teile ich gerne mit, was es 2017 Neues gibt:*

*Ich habe meinen Radius vergrößert. In diesem Jahr finden Psychodrama-Aufstellungstage in Braunschweig statt. Und Schreiben am Meer ist zwei Inseln weiter gezogen: von Langeoog nach Wangerooge. Außerdem habe ich jetzt eine Facebook-Seite, auf der ich aktueller sein kann und Zusatzangebote veröffentliche. Ansonsten ist alles wie gehabt, nur natürlich immer besser ... ;-)*

*Zu den einzelnen Kursen gibt es in diesem Heftchen kurze Erläuterungen. Weiterführende Fragen beantworte ich gerne. Sprechen/schreiben/rufen/chatten Sie mich an!*

Liebe Grüße

*Der Einfachheit halber verzichte ich darauf, meine Texte zu gendern, natürlich sind immer beide Geschlechter angesprochen.*

## Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Grundkurs

Die klientenzentrierte Psychotherapie ist eine Methode, die eigentlich keine ist. So paradox es klingt: Ihr Begründer Carl R. Rogers ging davon aus, dass die Wirkung einer Therapie nicht auf einer speziellen Methode basiert, sondern vor allem auf der besonderen Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Klient.

10 Wochenenden,  
jeweils 10 bis 17 Uhr

### Termine

20./21.5., 24./25.6.,

19./20.8., 9./10.9.,

30.9./1.10.,

4./5.11.,

2./3.12.2017,

13./14.1., 3./4.2.

und 11./12.3.2018

Info-Abend 7.4.2017,

18 Uhr

### Kosten

1400 Euro

incl. Zertifikat

### Anmeldung/Ort

Lebensblüte

Damit sich ein Mensch optimal entfalten und gemäß seiner eigenen, inneren Ordnung genesen kann, muss der Therapeut in der klientenzentrierten Psychotherapie bestimmte Grundhaltungen in der Beziehung leben. Dadurch wird die Selbstentfaltung des Klienten ermöglicht, z.B. durch bessere Selbstwahrnehmung und -akzeptanz.

Es handelt sich bei der Gesprächspsychotherapie also nicht um eine besondere Rhetorik oder Methodik, sondern um das Schaffen von idealen Voraussetzungen in einem geschützten Rahmen, unter denen der Klient seinem ihm angeborenen Streben nach Weiterentwicklung (Selbstaktualisierung) folgen kann.

Der Klient wird frei, er selbst zu sein und sich von übernommenen Werten zu lösen. Dadurch heilt er sich letzten Endes selbst. Er trägt bereits alle Ressourcen in sich, die er dazu braucht, der Therapeut begleitet ihn auf seinem Weg.

Menschen erfahren und lernen in der klientenzentrierten Psychotherapie, ihre bereits vorhandenen, aber verborgenen Fähigkeiten zur Selbstentfaltung zu entwickeln, eigenständig Lösungen für ihre Probleme zu finden, eine Krise oder eine schwie-

rige Lebenssituation zu bewältigen, um so zu größerer Selbstkongruenz und Authentizität gelangen zu können (Persönlichkeitswachstum).

In dieser Ausbildung erfahren Sie, wie eine therapeutische Beziehung im Idealfall gestaltet sein sollte, welche Grundhaltungen für die Gesprächsführung nötig sind und wie sie erreicht werden. Sie werden außerdem in die Lage versetzt, Ihre eigene Wahrnehmung und Sensibilität als entscheidenden Bestandteil einer helfenden Kompetenz zu begreifen und zu erleben.

## **Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Aufbaukurs**

In der Grundausbildung wurden alle wichtigen theoretischen und praktischen Grundkenntnisse als Basis der klientenzentrierten Arbeit vermittelt. Jenen, die ihre Erfahrung und ihr Wissen erweitern und mehr Sicherheit in der Anwendung gewinnen möchten, bietet dieser Aufbaukurs die Möglichkeit zur weiterführenden Vertiefung.

Schwerpunkte dieser Ausbildung sind die praktische Umsetzung des Erlernten, Übungen, Supervision, Selbsterfahrung und Reflexion. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Grundlagen gewaltfreier Kommunikation, Umgang mit Gefühlen wie Aggression und Angst, Empathie und Abgrenzung in helfenden Berufen, Nähe und Distanz, Paartherapie etc.

Konkrete Betonungen dieser Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

**5 Wochenenden,  
jeweils 10 bis 17 Uhr**

**Termine  
Auf Anfrage und  
je nach Nachfrage  
und bei facebook**

**Kosten  
700 Euro  
incl. Zertifikat**

**Anmeldung/Ort  
Lebensblüte**

## Klientenzentrierte Körperpsychotherapie (Focusing) – Grundkurs

3 Wochenenden,  
jeweils 10–16 Uhr

Termine:  
4./5.2., 4./5.3.  
und 1./2.4.2017

Kosten  
360 Euro  
incl. Zertifikat

oder



12 Vormittage,  
jeweils 9.30–12.30 Uhr

Termine:  
13.9. bis 13.12.2017

Kosten  
360 Euro  
incl. Zertifikat

Anmeldung/Ort  
Lebensblüte

Die Methode des Focusing wurde als Ergänzung zur Klientenzentrierten Gesprächstherapie von Eugene T. Gendlin (Professor für Philosophie und Psychologie) entwickelt. Gendlin untersuchte, was erfolgreiche Therapien kennzeichnet und was sie von weniger wirksamen unterscheidet. Es zeigte sich, dass ganz bestimmte Kriterien erfüllt sein müssen, damit sich Klienten optimal entwickeln können und von einer therapeutischen Zusammenarbeit auch wirklich profitieren. Aus diesen Erkenntnissen hat er Focusing entwickelt, um noch effektivere Therapien zu gewährleisten.

Doch Focusing ist nicht nur eine therapeutische Methode, sondern kann auch zur Selbsthilfe und -erfahrung, spiritueller Übung, Problemlösung etc. angewendet werden.

Im Zentrum der Methode des Focusing steht das achtsame Wahrnehmen körperlichen Erlebens, das mit etwas Übung als Resonanz zu jedem Problem oder Thema spürbar ist.

*„Jeder Organismus weiß, wie gelebt werden soll. So einen Plan hat jede Pflanze, und so einen haben wir auch. Jeder lebendige Körper weiß um den nächsten Schritt.“* (Gendlin) Dieses Wissen machen wir uns mit Hilfe des Focusing zunutze.

Darüber hinaus erfahren Sie, welche Kriterien Gendlin herausgefunden hat und wie mit Hilfe

der Weisheit des Körpers Wege zur heilsamen und nachhaltigen Selbstveränderung gefunden werden können. Sie üben in der Ausbildung, die Stimme des Körpers hören, ihr vertrauen und folgen zu lernen und anderen dabei zu helfen.

## **Klientenzentrierte Körperpsychotherapie (Focusing) – Aufbaukurs**

Wer nach dem Besuch der Grundausbildung in der Klientenzentrierten Körperpsychotherapie (Focusing) nach Eugene Gendlin oder mit entsprechenden Vorkenntnissen/Erfahrungen den Wunsch hat, das erweiterte Bewusstsein und die erlernten Techniken des Focusing zu pflegen und praktisch zu üben, hat im Rahmen dieses Aufbaukurses die Möglichkeit zur weiterführenden Vertiefung im Umgang mit der inneren Weisheit des Körpers.

Im 2-wöchigen Rhythmus treffen wir uns zur gemeinsamen Arbeit an konkreten Themen und Anwendungsbereichen der Klientenzentrierte Körperpsychotherapie. Dazu gehören z.B. Träume, körperliche Symptome (Gesundheit und Krankheit bzw. Psychosomatik), berufliche Identität, Selbstboykott, Philosophie und Spiritualität, Einfühlung und Abgrenzung in helfenden Berufen, wie z.B. in der Psychotherapie oder Gesprächspsychotherapie, oder auch Krisenintervention. Über praktische Übung sowie Supervision wollen wir mehr Sicherheit in der Anwendung mit Klienten, aber auch mit uns selbst gewinnen.

**5 Termine  
à 3 Stunden**

**Termine  
Aktuelle Termine  
auf Anfrage und bei  
facebook**

**Kosten  
150 Euro**

**Anmeldung/Ort  
Lebensblüte**

## **Ausbildung: Aufstellungen (Psychodrama)**

### **Die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründen**

So sehr ich dieses Verfahren schätze, so missfällt mir doch der Name. Der Begriff Psychodrama erschreckt viele zunächst. Ich habe schon nach einem besseren gesucht, jedoch vergeblich. Seelenspiele? Externalisierungsinszenierung? Auch nicht besser. Was so dramatisch

nach Horrorfilm, Heulen und Zähneklappern klingt, ist vielmehr eine spielerische, sehr wirksame und kreative Therapiemethode, bei der – in Gruppen, mit Paaren, Familien und in der Einzelarbeit – Probleme, Themen, Situationen etc. auf eine „Bühne“ gebracht (externalisiert), inszeniert, entwickelt, bewegt, gespiegelt, transformiert, prozessiert und bearbeitet werden.

Der Klient ist im Psychodrama Hauptdarsteller und Regisseur in einer Person und kann das Bühnenstück seines Themas / seines Lebens selbst so ausagieren und beeinflussen, dass ein Happy End möglich wird. Dabei begegnet er sich selbst.

Der sehr schnell sehr tiefe Zugang zu den eigenen Gefühlen und Persönlichkeitsanteilen wie auch die spielerische Leichtigkeit und Erlebbarkeit auf dem Weg zu Lösungsmöglichkeiten, zu mehr Klarheit und einem erweiterten Bewusstsein gehören zu den großen Vorzügen dieser seit langem bewährten Methode der Psychologie und Psychotherapie. Darüber hinaus können u.a. Konflikte geklärt und gelöst, neue Verhaltensweisen eingeübt, Hintergründe aufgedeckt und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Während dieser Ausbildung werden die nötigen theoretischen Hintergründe, vor allem aber wesentliche Regeln und Grundkenntnisse

**1 Woche,  
Mo-Do 10-16 Uhr,  
Fr 10-14 Uhr**

**Termine  
26.-30.6.2017**

**Kosten  
520 Euro**

**Anmeldung  
Ariane Grünberger**

**Ort  
Langenhagen**



vermittelt und praktisch eingeübt, so dass am Ende jeder über ein Instrumentarium verfügt, das er in seiner täglichen Praxis - entweder in Elementen, integrativ in Kombi mit anderen Methoden oder ganz - anwenden kann. Das Psychodrama kann in der Psychotherapie/Psychologie sowie in den Bereichen Supervision, Coaching, Ausbildung, Beratung, Mediation etc. und bei unterschiedlichsten Indikationen sehr fruchtbar eingesetzt werden. Konkrete Anwendungen für die Psychotherapie üben wir im Laufe des Kurses ein.

Wer meint, er verfüge nicht über die nötigen Voraussetzungen etwa an Kreativität oder sei kein Schauspieltalent, der sei beruhigt: Es ist kinderleicht. Als Kinder konnten wir im Spiel alles sein und uns mit allem auseinandersetzen, über das zu reden uns schwergefallen wäre. Die Fähigkeit zu spielen geht nie verloren, jeder trägt dieses Potenzial in sich, und jeder kann es (re-)aktivieren.

*(s. dazu auch Seite 21 f.)*

## Einführung in die Schreibtherapie

*„Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber  
können Wunder wirken, Schmerzen heilen,  
Träume in Erfüllung gehen lassen  
und verlorene Hoffnungen wiederbringen.“  
(Paulo Coelho)*



Dass Schreiben heilen, entlasten und befreien kann, hat jeder schon einmal erlebt, der sich etwas von der Seele geschrieben hat. Dass Schreiben aber auch als therapeutisches Werkzeug in der Zusammenarbeit mit Klienten äußerst fruchtbar sein kann, welche konkreten Techniken es gibt, und wie es geschehen kann, dass Worte scheinbar wie von selbst und mühelos aufs Papier fließen, ist vielen vielleicht noch nicht bekannt.

Wer jetzt neugierig wird, ist eingeladen zu einem praxisnahen Wochenendkurs, an dem Grundkenntnisse vermittelt und ausprobiert

**1 Wochenende,** werden, so dass am Ende jeder Elemente daraus  
**je 10 bis 17 Uhr** in seiner täglichen Praxis nutzen kann – für  
**Termine** Klienten, aber auch für sich selbst.  
**23./24.9.2017** Oft staunen die Autoren und Leser in einer Per-  
**Kosten** son, was da aus ihnen selbst herausgeflossen ist  
**140 Euro** und nun schwarz auf weiß vor ihnen liegt: Da  
**Anmeldung/Ort** werden ungeahnte Ressourcen entdeckt, Lösun-  
**Lebensblüte** gen gefunden, Belastendes erleichtert, Unbe-  
wusstes bewusst und Sprachlosigkeit überwun-  
den. Stift und Papier helfen, sich schreibend  
selbst zu erkennen, sich neu zu orientieren, krea-  
tive Potenziale zu entfalten, Sprache für Unaus-  
gesprochenes und Uner(ge-)hörtes zu finden, (Schreib-)Blockaden  
abzubauen, Unfassbares in Worte zu fassen etc.

Schreiben ist eine wunderbare Art, sich den eigenen Gefühlen und Wünschen und damit sich selbst zu nähern. Mit dem Stift in der Hand nehme ich zugleich mein Leben in die Hand, gestalte und schaffe meine Welt neu. Und schließlich: Die Worte, die wir verwenden, wirken auf uns selbst zurück.

Schreiben hat sich in der Therapie von Ängsten, Depressionen, Traumata etc. bewährt. Untersuchungen zufolge unterstützen, vertiefen und beschleunigen schreibtherapeutische Interventionen seelische Prozesse erheblich. Die Schreibtherapie kann auch sehr gut integrativ, d.h. in Kombination mit anderen Methoden, angewandt werden.

Ein Hinweis noch: Jeder (!!!) kann die heilende und schöpferische Kraft des Schreibens erleben und frei von Bewertung und literarischem Anspruch sich selbst und anderen begegnen. Wenn Sie neugierig sind und einfach mal ausprobieren und erfahren möchten, was es mit der Schreibtherapie auf sich hat, können Sie gerne an einem zweitägigen Einführungskurs teilnehmen.

## Kreativ Schreiben

Wer erleben möchte, wie Worte aus der eigenen Tiefe aufs Papier fließen, wer in seinen Texten ungeahnte Ressourcen finden und überraschend Lösungen darin entdecken möchte, wer sich schreibend selbst erkennen, neu orientieren, etwas von der Seele schreiben möchte, wer dichtend sein kreatives Potenzial entfalten, oder Sprache für Unausgesprochenes und auch Uner(ge-)hörtes finden, Sprachlosigkeit überwinden, (Schreib-)Blockaden abbauen, Unfassbares in Worte fassen möchte, oder einfach Spaß am Schreiben hat, ist herzlich willkommen zu dieser Schreibgruppe.

Wir beginnen jeweils mit Entspannungs- und Kreativitätsübungen, dann (be-)schreiben wir, biografisch und fiktiv, wechseln Perspektiven, schaffen neue Welten und gestalten unsere eigene. Jeder kann die heilende und schöpferische Kraft des Schreibens erleben und frei von Bewertung und literarischem Anspruch sich selbst und anderen begegnen.

*„Wer schreibt, liest sich selbst.“ (Max Frisch)*

Je 6 Dienstage,  
17.30–19.45 Uhr,  
14-tägig

Termine  
Je ab Januar,  
ab April und  
ab September

Kosten  
50 Euro,  
ermäßigt  
37/20 Euro

Anmeldung  
Bildungsverein

Ort  
Am Listholze 31

## WortSchätze: noch mehr schreiben

Wer Interesse daran hat, erste Schreiberfahrungen vertiefend anzuwenden, wer mehr will und gerne auch mal an längeren Texteinheiten schreiben, ausführlichere Besprechungen und intensiveren Austausch erleben und/oder einfach dranbleiben möchte, der ist gut aufgehoben im Kurs „WortSchätze“. Dabei werden wir auf bereits erlernten Grundtechniken aufbauen, aber zugleich auch den eigenen Schreibhorizont technisch wie kreativ erweitern.

Statt zahlreicher isolierter und voneinander unabhängiger Geschichten werden im Laufe der Kurse verschiedene kleinere Texteinheiten zu einem größeren Ganzen zusammenwachsen. Auf diese Weise entwickelt sich mühelos und spielerisch wie von selbst ein Gesamtwerk eines jeden Teilnehmers der ganz eigenen „Handschrift“ und dem eigenen Thema, das die Autoren persönlich bereichern soll – sei es als Spiegel des Selbst, eines vervollständigten bzw. korrigierten Selbst- und/oder Weltbildes, einer neuen Perspektive oder auch nur als Erinnerung an einen Kurs, der hoffentlich viel Spaß gemacht hat. Und so erweist sich am Ende einmal mehr: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

**Je 6 Dienstage,  
17.30–19.45 Uhr,  
14-tägig**

**Termine  
Je ab Januar,  
ab April und  
ab September**

**Kosten  
50 Euro (erm. 37/20)**

**Anmeldung  
Bildungsverein**

**Ort  
Am Listholze 31**

Es sei betont, dass in beiden Kursen großer Wert auf die Freiheit von Anspruch, Leistung und Bewertung gelegt wird. Oft ist es gerade der Perfektionismus, der die meisten Schreibblockaden verursacht. Wer an sich zweifelt und meint, die eigene Schreibe sei bestimmt nicht „gut genug“, um an diesem Kurs teilnehmen zu können, und alle anderen könnten das bestimmt viel besser, der und die ist hier gerade richtig. Schreiben soll Spaß machen, bereichern, kreative Quellen erschließen und mit Experimentierfreude prozess- und nicht ergebnis- oder zweckorientiert fließen. Kein Text, der in diesem Rahmen entsteht, kann anders als gut sein, denn immer ist er ureigener Ausdruck der einzigartigen Persönlichkeit der Autoren.

## **Kreativ Schreiben und Meer**

Jeder kann schreiben. Jeder ist kreativ. Jeder sehnt sich nach Meer. Wer Erholung, AusZeit und Selbsterfahrung und -entwicklung miteinander verbinden möchte, ist herzlich eingeladen zum Insel-



schreiben. Im beruhigenden Rhythmus von Ebbe und Flut, wo kein Motoren-geräusch stört und es weder Ampeln noch Autos gibt, wo die Stille einzig von der musikalischen Komposition von Meeresrauschen und -glucksen mit Möwengeschrei untermalt wird, dort, wo in

klarer, reiner Luft der Himmel zu jeder Tages- und Nachtzeit spannendere Schauspiele bietet als je über eine Leinwand geflimmert sind, dort ist es noch sehr viel leichter, die eigenen inneren und unvermuteten kreativen Quellen anzuzapfen und zum Sprudeln zu bringen. Wie Strandgut manchmal erstaunliche Schätze an Land spült, genauso fließen aus den eigenen Tiefe Geschichten, Ideen, Lösungen und Orientierungen aufs Papier.

Wer sich selbst überraschen und erleben möchte, mit welcher Leichtigkeit Worte auftauchen und sich wie von selbst zu sinnvollen Texten vereinen, wer sich etwas von der Seele schreiben oder schreibend sein kreatives Potenzial entfalten möchte, wer Sprache für Unausgesprochenes und Uner(ge-)hörtes finden, Sprachlosigkeit überwinden, (Schreib-)Blockaden abbauen, Unfassbares in Worte fassen möchte, oder einfach Spaß am Schreiben hat, der ist herzlich willkommen zu dieser Schreibgruppe.

Während dieser kreativen Pause schreiben wir - so oft die Witterung es zulässt - im Freien, halten uns in warmen, weichem und weißem Sand, in den Weiten der Dünen, dem Inselwäldchen, auf dem Deich oder in einem der zahlrei-

#### Termine

3 Tage

5. bis 7.9.2017

Di 18-21 Uhr,

Mi 10-16 Uhr,

Do 10-13 Uhr

#### Kosten

290 Euro

#### Ort

Wangerooge

#### Anmeldung

Ariane Grünberger




chen gemütlichen Cafés auf. Ansonsten kreativieren wir im Veranstaltungsraum der Langeooger Spöölstuv, die nahe beim Kurzentrum am Kavalierpad 3 in den Dünen liegt.

Wenn Sie interessiert sind, auf diese Weise fern Ihrer gewohnten Umgebung, Verpflichtung und Alltagswelt ein paar Tage am Meer zu genießen, frei von Bewertung und literarischem Anspruch sich selbst und anderen zu begegnen, dann sind Sie herzlich willkommen.

## LebensGeschichten:

### Autobiografisch schreiben (für Frauen)



In jeder Frau lebt eine Geschichte, die sie nicht erst erfinden muss, und die es wert ist, erzählt zu werden.

Ob Sie Erlebnisse aus dem Strom des Vergessens retten oder Glücksmomente festhalten wollen; ob Sie erzählen wollen, was Sie zu dem Menschen gemacht hat, der Sie sind oder Belastendes auf Papier bannen wollen; ob Sie sich selbst als Persönlichkeit neu entdecken und besser verstehen oder mit Ihrem bisherigen Lebensweg ins Reine kommen wollen – das Aufschreiben der eigenen Vergangenheit kann helfen, das Leben rückblickend neu zu ordnen und den roten Faden zu finden, der Orientierung für die Zukunft gibt.

4 Vormittage,  
9-12.15 Uhr

Termin  
10. bis 31.8.2017

Kosten  
12 Euro

Anmeldung  
Ariane Grünberger

Ort  
Vahrenwalder Str. 7

Dieser Kurs bietet zahlreiche Anregungen und Übungen für literarische Anfängerinnen, die sich an einer autobiografischen Erzählung versuchen wollen.

Frauen können hier Autorin und Leserin zugleich sein, sich gegenseitig inspirieren und ermutigen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede

ihrer Lebenswege kennenlernen und verschiedene Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Umgang mit den Besonderheiten der weiblichen Biografie entdecken.

## **Trauerbegleitung**

Trauer ist eine natürliche und lebenswichtige Fähigkeit, einen Verlust bewältigen. Doch sie kann auch überfordern und hilflos in der Flut verwirrender und quälender Gefühle beinahe untergehen lassen. Nichts ist nach einem solchen Verlust mehr, wie es war, und die, die Trauernde begleiten, reagieren oft genauso hilflos wie die Betroffenen selbst. Sie ziehen sich zurück oder stürzen sich in einen unangemessenen Helferaktionismus.

In dieser Ausbildung wird gezeigt, wie wir Trauernden wirksam helfen können, ihre ureigene Trauer leben zu können und aktive Trauerarbeit zu leisten. Wir erfahren, wie wir ganz gezielt unterstützen können und lernen ein ganzes Spektrum an möglichen Interventionen und Methoden kennen, die wir zunächst selbst ausprobieren. Wir reflektieren auch unsere Grundhaltung in der Arbeit als Trauerbegleiter/Therapeuten und bereiten uns vor, das Un-erträgliche mit Trauernden zu (er)tragen und sowohl professionell als auch als Angehörige und Freunde zu begleiten.

**4 Sonntage,  
jeweils 10-17 Uhr**

**Termine  
13.8., 3.9., 22.10.,  
12.11.2017**

**Kosten  
280 Euro**

**Anmeldung/Ort  
Lebensblüte**

Wir reflektieren auch unsere eigenen Erfahrungen und Ängste im Umgang mit diesem Thema. Wir lernen verschiedene typische Reaktionsformen, Phasen und Formen der Trauer kennen sowie auch ganz konkrete Bewältigungsstrategien, damit der Trauerprozess gelingt und an dessen Ende ein neuer Anfang steht: eine neue Lebensperspektive, ein neuer Sinn und ein neues Verhältnis zu sich selbst, dem Leben und der Welt.

## Systemische Therapie und Beratung

Systemische Therapie bezeichnet eine therapeutische Grundrichtung mit einem breiten Methodenfächer, die eine Vielfalt theoretischer und praktischer Ansätze umfasst. Sie ist eine wichtige Erweiterung des therapeutischen Verständnisses, da sie interpsychische Bedingtheiten des Menschen ins Blickfeld nimmt, d.h. sie schaut besonders auf den sozialen Kontext eines Klienten (z.B. seine Familie), die Dynamik der Interaktions- und Beziehungsmuster, wechselseitige Bedingtheiten und Einflüsse. Es gibt Leiden, die alleine aus der Betrachtung des Individuums und seiner Biografie nicht verständlich sind, solange man nicht auch die Strukturen des Systems beachtet, in dem dieser Mensch sich bewegt (hat).

6 Monate,  
Mo-Do 8.30-16 Uhr,  
Fr 8-13.30 Uhr

Termine  
Februar 2017,  
[www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

Kosten  
4590 Euro

Bildungsträger  
Hochschule Hannover /  
Bildungsverein,  
Anmeldung beim  
Bildungsverein

Ort  
Bildungsverein,  
Am Listholze 31

Symptome, Probleme und Konflikte werden nicht als Ausdruck der individuellen Psychodynamik des Patienten verstanden, sondern im relevanten Kontext des Systems gesehen. Da jeder Mensch Teil von Systemen (z.B. Familie, Kollegium, Gesellschaft, Nachbarschaft etc.) ist, stellen seine Symptome/Probleme keine festen individuellen Eigenschaften mehr dar, sondern gewinnen ihre Bedeutung in der Funktion, die sie innerhalb des Systems haben. Dies hat zur Folge, dass evtl. auch die Familien der Patienten in die Therapie einbezogen werden. Es gilt, die systemdienliche Funktion eines Symptoms zu entschlüsseln, zu ersetzen oder das Symptom überflüssig zu machen. Statt einer monokausalen Sichtweise der Symptomentstehung, die nach einem Auslöser sucht, der ursächlich für eine Symptombildung verantwortlich gemacht wird, wird eine sog. zirkuläre Sichtweise bevorzugt. Diese führt zu Fragen, wie und



durch welche Faktoren eine Symptomatik aufrechterhalten wird und welche Interaktions- und Kommunikationsmuster dabei eine Rolle spielen. Wechselwirkungen zwischen den beteiligten Personen innerhalb eines Systems werden in der Therapie/Beratung transparent gemacht. Durch systemische Interventionen werden Lösungsansätze sichtbar und neue Handlungsoptionen möglich.

Die Systemik arbeitet gegenwarts- und zukunftsorientiert, sie richtet den Fokus nicht auf Probleme und Defizite, sondern auf Lösungen und Ressourcen des Klienten.

Systemische Therapien gehen davon aus, dass alles mit allem zusammenhängt, wie zum Beispiel bei einem Mobile. Bewegt sich ein Element, verändert sich auch das Ganze. So reicht ein winziger Anstoß oft schon aus, um große Veränderungen zu bewirken.

Für den Systemiker gibt es noch nicht einmal ein Problem, denn die (versuchte) Lösung ist das Problem und damit eine Fähigkeit. Dies würdigend ist die zentrale Frage, die den Berater bewegt, was dieses vermeintliche Problem aufrecht erhält, wer davon profitiert, und wer es am meisten vermissen würde, wenn es plötzlich verschwände - und wie es überflüssig werden kann.

Systemische Ansätze werden nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch in verschiedenen Bereichen der sozialen/pädagogischen Arbeit mit Gruppen, Familien, Paaren, Organisationen, Teams, in Mediation, Coaching und Supervision angewendet.

Im Rahmen der Ausbildung lernen Sie zahlreiche systemische Methoden kennen, die Sie selbst ausprobieren, einüben und nach Abschluss dieser Ausbildung in Ihrer beruflichen Tätigkeit anwenden

10 Wochenenden,  
jeweils 10–17 Uhr

Termine

11./12.3., 8./9.4.,  
13./14.5., 10./11.6.,  
5./6.8., 16./17.9.,  
14./15.10., 18./19.11.,  
16./17.12.2017 und  
20.21.2.2018

Info-Abend 3.2.2017,  
18 Uhr

Kosten

1400 Euro

Anmeldung/Ort  
Lebensblüte

können. Dabei halten sich theoretischer Input, praktische Umsetzung, Selbsterfahrung, Supervision und Übungen die Waage. Ich unterrichte in diesem Rahmen systemische Grundlagen, Systemtheorie (Konstruktivismus, Chaostheorie u.a.), systemische Modelle und Methoden (z.B. Genogramme, Aufstellungen), systemische Besonderheiten bei der Therapie bestimmter Krankheitsbilder (z.B. Sucht- und Essstörungen, Burnout, Depressionen u.a.), systemische Beobachtungskriterien von Systemen, und Lebenssituationen wie z.B. in Krisen, systemische Familientherapie, Paar-



und Einzelberatung, Aufstellungsarbeit, systemische Fragen, Erstgespräch und Auftragsklärung, Ressourcenorientierung, Arbeit mit dem Familienbrett, Supervision, auch Grundhaltung und Motivation des Therapeuten werden beleuchtet.

## **Über Träume und Traumdeutung: Den Seinen gibts der Herr im Schlaf ...**

Es wäre traumhaft, wenn das immer so einfach wäre. Und es ist traumhaft, wenn wir das, was uns im Schlaf gegeben wird, auch nutzen können. Doch wie entziffern wir die Geheimschrift, diese oftmals kryptische Bildersprache unserer nächtlichen Inszenierungen?

Skeptiker halten sie für sinnlose Entladungen eines Gehirns nach Feierabend, doch es gibt gute Gründe, sie ernst zu nehmen. Schließlich „steckt in jedem von uns ein anderer, den wir (noch) nicht kennen“ (C.G. Jung) und der in unseren Träumen zu uns spricht.

Es gibt zahlreiche verschiedene Techniken der Traumanalyse, die in diesem Kurs vorgestellt und anhand von konkreten Traumgehalten der Teilnehmer beispielhaft ausprobiert werden.

Keines dieser Modelle besitzt Allgemeingültigkeit, vielmehr ist jeder Traum ein höchst individueller Ausdruck der eigenen Persönlichkeit mit seiner ureigenen Sprache und Symbolik. Der sicherste Wegweiser zum Verständnis bleibt das Urteilsvermögen des Träumers selbst, der tief in seinem Inneren die Bedeutungen längst kennt.

Wir erfahren im Verlauf dieses Kurses, wie dieses Verständnis zu wecken und zu entwickeln ist, so dass am Ende jeder ein Instrumentarium zur Verfügung hat, die eigenen Träume leichter entschlüsseln, für das tägliche Leben nutzen und die bislang kaum genutzte Quelle der Botschaften aus den Tiefen der eigenen Seele anzapfen zu können. Es wäre doch ein Jammer, wenn wir die Briefe, die wir uns selbst schreiben, ungeöffnet wegwerfen würden, weil wir sie – also uns selbst – nicht verstehen.

Träumen in den Raunächten soll eine besondere Bedeutung zukommen, das überprüfen wir in diesen Tagen. Wie dem auch sei: Träume als persönliche Berater können uns sowohl allgemein zu mehr Selbsterkenntnis verhelfen als auch ganz konkrete Orientierungshilfen (z.B. in Entscheidungssituationen), Lösungen, neue Perspektiven und Wege bieten, wichtige Hinweise aus dem Unterbewusstsein, die uns im Tagesbewusstsein entgangen sind u.v.a.m.

Weitere Kursinhalte: Wie man lernen kann, Träume zu erinnern, Traumforschung, Funktionen von Träumen, das eigene Traumtagebuch, das eigene Traumlexikon, (individuelle) Symbolik, typische Motive, Alpträume, Wortspiele etc.

**3 Vormittage  
jeweils 10–13 Uhr,  
während  
der Raunächte**

**Termin  
27.-29.12.2017**

**Kosten  
200 Euro**

**Anmeldung  
Ariane Grünberger**

**Ort  
Praxis  
für Psychotherapie,  
Langenhagen,  
Walsroder Straße 53**

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

„Das brauche ich nicht, ich lehne Gewalt ab und wende sie auch nicht an!“, dachte ich erst. Doch ich wage inzwischen zu behaupten, dass sich in nahezu alle Kommunikationen – oft unbemerkt – subtile Formen von „Gewalt“ einschleichen, sei es im Umgang mit uns selbst oder sogar wohlmeinend und in der guten Absicht, helfen zu wollen o.a. Oder wir machen andere für unsere Gefühle verantwortlich – und uns und andere damit unglücklich.

Die Methode der GfK (= gewaltfreie Kommunikation) fördert eigenverantwortliches Sprechen, Fühlen und Handeln und damit Unabhängigkeit, es verändert nicht nur unsere Gespräche, sondern auch unsere Haltung zu uns selbst und zu anderen. Wir werden uns dabei

2 Tage,  
jeweils 10–17 Uhr

Termine  
2./3.1.2017

Kosten  
280 Euro

Anmeldung  
Ariane Grünberger

Ort  
Langenhagen

der Hintergründe unserer Aussagen und der anderer bewusst, erkennen die wahren Bedürfnisse und geben damit den Weg zu ihrer Erfüllung frei – kurz: Wir verstehen uns selbst und andere besser und machen uns besser verständlich.

Die GfK ist ein Konzept, das Menschen einen Umgang miteinander ermöglicht, bei dem der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung, die Kooperation und Kreativität schafft.

GfK kann sowohl bei der Alltags-Kommunikation als auch bei der Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein, in Therapie und Beratung aber halte ich sie für unverzichtbar.

Das Konzept der GfK hat Marshall B. Rosenberg als Schüler von Carl Rogers entwickelt, es ergänzt die Gesprächstherapie sehr gut und wird auch im Aufbaukurs vorgestellt.

## Werbung und Wirkung – Werbemittel für Heilpraktiker

Die Prüfung ist bestanden, die Praxis ist gegründet, jetzt kann's losgehen! Doch wie finden potentielle Klienten/Patienten ihren Weg zu mir, wie gehe ich mit meiner Arbeit an die Öffentlichkeit, wie mache ich auf mich aufmerksam, wie werbe ich?

1 Wochenende,  
jeweils 10–17 Uhr

Termin  
28./29.10.2017

Kosten  
140 Euro

Ort  
Lebensblüte

In diesem Wochenendseminar in Hannover geht es um die Gestaltung von Werbemitteln (Flyer, Logo, Visitenkarten, Praxisschild, Inserate, Website etc.) und um Fragen wie visuelle Kommunikation gelingt und auch die richtige Zielgruppe erreicht, wen ich wie anspreche, wie ich mich und meine Arbeit darstellen kann und welche Werbung in welcher Form eigentlich für Heilpraktiker erlaubt ist.

Weitere Inhalte: Das Alleinstellungsmerkmal (USP), Definition der Zielgruppe, Grundlagen der Gestaltungslehre in Theorie und Praxis, Typografie, Layout, Bildgestaltung, Farbgebung und Schriftwahl, Textgestaltung, Grundlagen (visueller) Kommunikation, Kreativitätstechnik, Praktische Arbeit an konkreten Beispielen, Gesetzliche Bestimmungen für Werbung nach HPG, HWG und UWG u.v.a.m.

Bitte bringen Sie, wenn Sie haben, vorhandenes Werbematerial, Ideen und Entwürfe mit. Damit können wir an konkreten Beispielen lernen, üben, sie gemeinsam entwickeln und einander beraten.

## Aufstellungen

Es gibt verschiedene Formen von Aufstellungen. Familienaufstellungen nach Hellinger sind in Fachkreisen verpönt, andere haben Vor- und Nachteile. Ich möchte eine Alternative anbieten: die Urform der Aufstellungen, die unter dem irreführenden Begriff *Psychodrama* bekannt ist. Wesentliche Unterschiede:

1. Es ist die Rede von einem Feld, in dem Stellvertretern in Aufstellungen Wissen zugänglich wird. Dabei besteht die Gefahr, dass sich Selbst- und Fremdanteile mischen und die Wahrnehmungen - und damit der Verlauf der Aufstellung - schlimmstenfalls gar nichts mit dem Aufsteller selbst zu tun haben. Im *Psychodrama* nimmt der Protagonist diese Informationen selbst unverfälscht von der Subjektivität anderer wahr. Er selbst schlüpft in alle Rollen, und es ist oft frappierend, wie schnell dabei Gefühle, Gedanken, Zusammenhänge etc. bewusst werden. Die Mitspieler folgen nur den Regieanweisungen des Protagonisten. So kann es keine Verwechslungen von Mein und Dein geben, und der Protagonist geht am Ende mit dem Bewusstsein seiner eigenen Kompetenz und Kreativität.

2. In klassischen Aufstellungen leitet der Begleiter, indem er z.B. Lösungssätze vorgibt, Positionen verändert etc. Damit ist der Protagonist fremdbestimmt. Im *Psychodrama* ist das Lösungsbild eine Schöpfung des Aufstellers selbst, er ist es, der seine Themen gestaltet, entwickelt und löst. Der Begleiter unterstützt dabei. Das Ergebnis ist zusätzlich zur Lösung die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und -kompetenz, die so wesentlich für die psychische Gesundheit sind.

Termine  
6.5.17 (BS), 3.6.17  
(Lgh), 10-17 Uhr

Kosten  
120 Euro  
(Aufsteller), 40 Euro  
(Mitspieler)

Anmeldung  
Ariane Grünberger

Ort  
Langenhagen,  
Walsroder Str. 53

3. In klassischen Formen werden nur Personen aufgestellt. Im *Psychodrama* können auch Persönlichkeitsanteile, Gefühle etc. aufgestellt werden, z.B. das Leben, die Gesundheit, die Wut o.a. Es gibt kein Anliegen, das nicht auf diese Weise bearbeitet werden könnte.

4. Bei klassischen Aufstellungen besteht die Gefahr, dass überfordernde Informationen ans Tageslicht kommen, mit denen der Protagonist nicht fertig wird. Im *Psychodrama* kann aufgrund der Selbstbestimmung des Protagonisten nie mehr ans Bewusstsein gelangen, als die gesunde Abwehr zulässt.

## Was heißt denn hier humanistisch?

Ich habe keine Ahnung, ob es so etwas wie eine Lebensaufgabe gibt, die wir in dieses Dasein mitbringen. Und wenn, weiß ich nicht, wer sie mir wann gegeben hat. Ich kann mich nicht erinnern.

Ich kann mich jedoch sehr gut erinnern, wie ich mich schon als Kind um den Zustand von Welt und Mensch sorgte und allmählich glaubte, erkannt zu haben, woran sie krankt und was sie heilen könnte. Das mag damals noch unausgegrenzt gewesen sein, entwickelte sich jedoch zu dem, was ich später als humanistische Vision zu benennen lernte. Und so entschloss ich mich, es zu meiner Lebensaufgabe zu machen, einen bescheidenen



97, 98, 99 ...

Beitrag dazu zu leisten. Dabei ist die Idee nicht neu. Der Humanismus als geistige Bewegung geht auf die Antike zurück, die humanistischen Therapien entstanden erst in den 1970er Jahren und umfassen inzwischen ein breites Spektrum an Methoden, denen dasselbe Welt- und Menschenbild zugrunde liegt (alle in diesem Heft gehören dazu).

Die humanistische Bewegung lehrt, dass sich eine gesunde und schöpferische Persönlichkeit mit dem Ziel der Selbstverwirklichung natürlicherweise entfalten will, d.h. jeder will im Grunde seiner Seele immer vollständiger, unabhängiger, selbstbestimmter und eigenverantwortlicher werden. Das ist jedoch nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Humanistische Therapien schaffen diese Voraussetzungen.

Humanistische Grundannahmen: Jeder ist im Kern gut und gesund. Jeder hat den Drang, sich einer inneren Ordnung gemäß frei zu entfalten, entwickeln und verwirklichen, und nur wenn er daran gehindert wird, erkrankt oder leidet er.

Jeder ist gut und richtig, so wie er ist und darf so sein. Wir urteilen nicht, sondern akzeptieren jeden bedingungslos, genauso, wie er ist. Wir wollen ihn nicht verändern, vielmehr unterstützen wir ihn darin, seiner eigenen inneren Ordnung und Wahrheit zu folgen und damit ganz und gar er selbst zu sein/zu werden.

Allen humanistischen Verfahren gemein ist die autoritäts- und abhängigkeitsfreie therapeutische Beziehung. Der Klient wird ganzheitlich betrachtet, dazu gehören auch gesellschaftliche und familiäre Hintergründe.

Das mag sehr idealistisch scheinen, und früher wurden diese Ideen in der Psychotherapie als subversiv abgelehnt. Inzwischen aber haben sich diese Ideale etabliert und sind von klassischen Therapierichtungen teilweise adaptiert worden.

Diese Verfahren wollen auch in die Gesellschaft hinein wirken und treten für menschenwürdigere und freiheitliche Lebensverhältnisse ein. Der Klient soll nicht dem System angepasst werden, damit er besser funktioniert, sondern das ganze System soll gerechter und menschlicher werden.

Sie finden das naiv? In der Praxis und in meinen Kursen funktioniert es — auch wenn es die Welt nicht verändert hat, hat es subjektive Welten verändert. Und vielleicht kennen Sie die Geschichte vom 100. Affen noch nicht? Es war einmal ein Affe, der kam auf die Idee, seine Kartoffeln in Meerwasser zu waschen. Das schmeckte besser, und so schauten es andere Affen von ihm ab und wuschen von nun an auch ihre Kartoffeln im Meer. Als eine sog. *kritische Masse* von 100 erreicht war, die es voneinander abgeguckt hatten, taten es ihnen plötzlich auf allen Teilen der Welt andere Affen nach, ohne dass sie miteinander Kontakt gehabt hätten. (Schließlich sind Affen nicht bei Facebook.)

100!





# anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurstitel:

Kursbeginn:

Name:

Straße/Hausnummer:

PLZ/Stadt:

Telefon (Festnetz privat):

Mail:

Ich überweise die Kursgebühr bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto: Sparkasse Hannover, IBAN DE02 2505 0180 0034 3333 12, BIC SPKHDE2HXXX

Ort/Datum:

Unterschrift:

*Bitte mailen Sie mir dieses Formular ausgefüllt als PDF oder jpg oder rufen Sie mich an (05 11 / 2 79 37 70).*

*Bitte haben Sie Verständnis, dass ich kurzfristige Absagen (weniger als 4 Wochen) nicht berücksichtigen kann, da ich bei der Anmietung von Räumlichkeiten an Verträge gebunden bin.*

*Dieses Anmeldeformular gilt nur für die Kurse, die ich unabhängig von Bildungsträgern veranstalte.*

# weitere adressen

## Lebensblüte

Sutelstraße 23

30659 Hannover

fon 05 11 / 850 35 33

[www.lebensbluete.de](http://www.lebensbluete.de)

[post@lebensbluete.de](mailto:post@lebensbluete.de)

## Bildungsverein

Soziales Lernen und Kommunikation e.V.

Wedekindstr. 14

30161 Hannover

fon 05 11 / 344 144

[www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

[info@bildungsverein.de](mailto:info@bildungsverein.de)

## Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Vahrenwalder Straße 7

30165 Hannover

fon 0511 / 61 62 35 42

[frauundberuf@region-hannover.de](mailto:frauundberuf@region-hannover.de)

Praxis Langenhagen: Walsroder Straße 53

Naturheilpraxis List: Drostestraße 14, Hannover

# praxis

psychotherapie

supervision / beratung

trauerbegleitung

humanistische

verfahren

ariane  
grünberger

Hannover

fon 0511 / 2 79 37 70

oder 0163 / 613 68 57

www.aha-

psychotherapie.de

mail: aha@aha-

psychotherapie.de



# kontakt

ariane  
grünberger

systemisch-integrative familiensozialtherapeutin,  
diplom-designerin, dozentin, autorin,  
heilpraktikerin für psychotherapie

büro 30853 langenhagen

praxen 30161 hannover und 30853 langenhagen

fon 05 11 / 2 79 37 70

mobil 0163 / 613 68 57

netz [www.aha-psychotherapie.de](http://www.aha-psychotherapie.de)

mail [aha@aha-psychotherapie.de](mailto:aha@aha-psychotherapie.de)

