

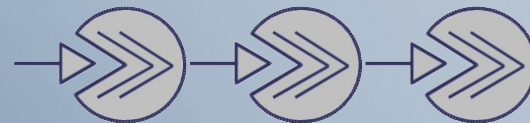
Geteiltes Schicksal

- Selbstkonzepte zu
produzieren und doch
mehr zu sein als das Konzept

www.psychotherapie-bewegt.de
Erfahrungsworkshop – abseits vom Verstecken
hinter „so müsste ich sein“-Masken

DGKV-Kongress 13.10.1019

Reimer Bierhals



www.psychotherapie-bewegt.de/common-fate

Konzepte über uns selbst

Auch als TherapeutInnen kämpfen wir mitunter gegen Gedanken über uns selbst und verstecken wir uns aus Angst vor Ablehnung hinter schützenden Selbst-Konzepten.

Wir benutzen dann „Masken“,
wie wir glauben, dass wir sein müssten

Vorteil: ...

Nachteil: ...

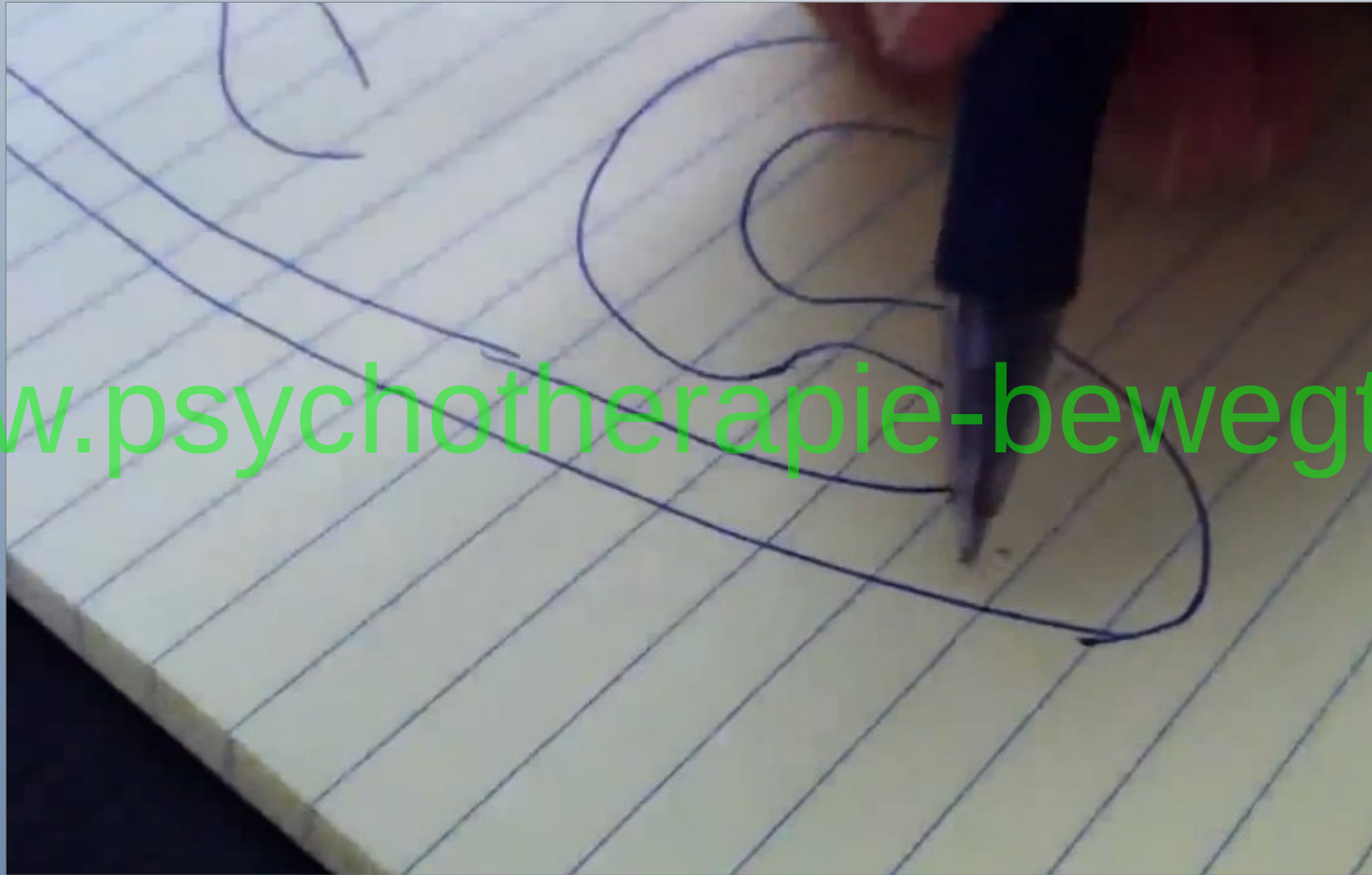


Dieses Schicksal teilen wir mit unseren Klienten!

Tunnelblick & eingefahrene Regeln

→ Wenn „Komfort“-Zone bestimmt

über unsere Richtung im Leben



Was wäre wenn wir uns mit unserem Verstand selbst die blauen Linien setzen?



Statt sich von blockierenden Selbstkonzepten leiten lassen...



Kurzfristige emotionale „Komfort“-Zone

Den Mut aufbringen, über die eigene blaue Linie zu gehen und eine Verbindung der Menschlichkeit einzugehen!

einen offenen Schritt auf andere zugehen - sich dabei verletzlich zu zeigen

(A): bewusst

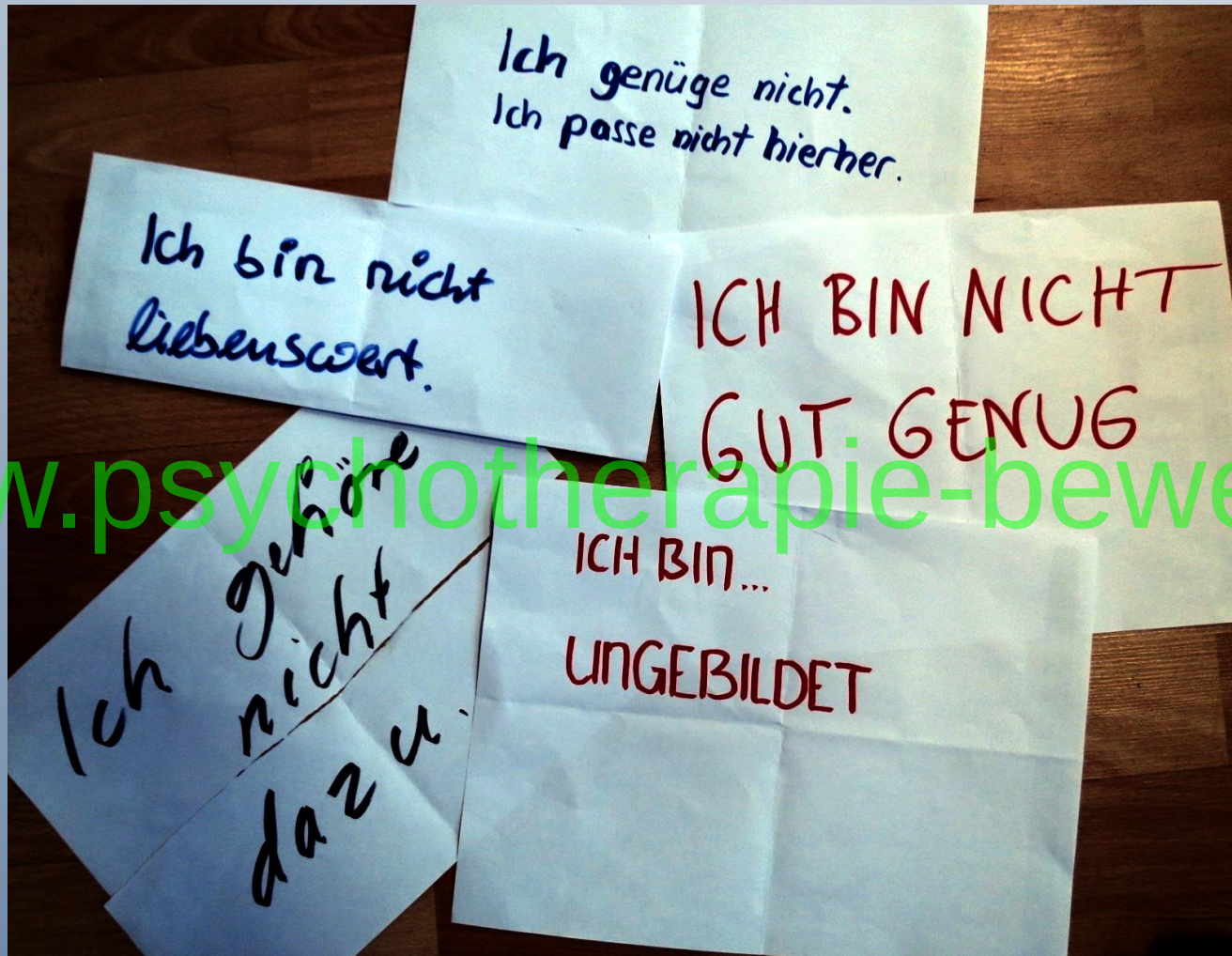
(C): mutig

(L): warmherzig

FAP: Kohlenberg & Tsai (1992) // ACL: www.livewithacl.org



1 Gefühl beim Betrachten des Films



abrufbar unter: www.psychotherapie-bewegt.de/common-fate

Achtsamkeits-Meditation

Meine eigenen blauen Linien

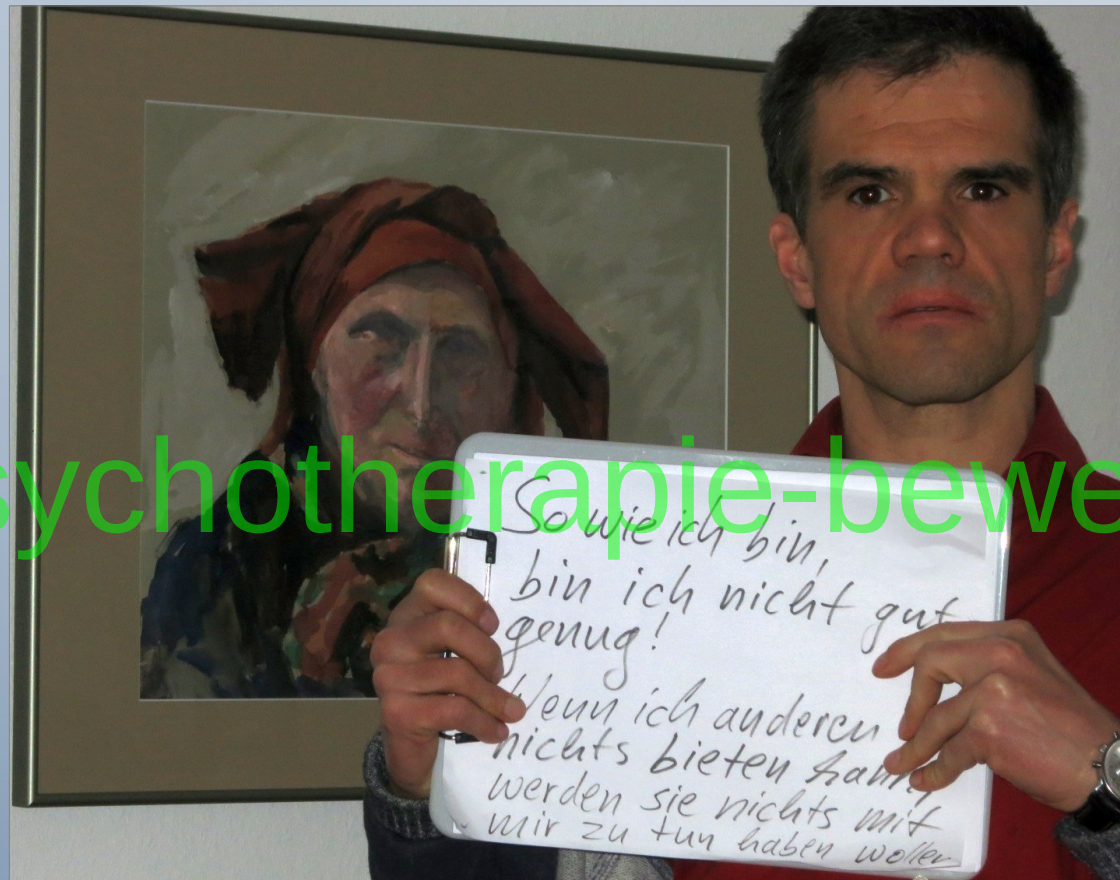
Bewusstheit – Mut – Warmherzigkeit

*für ein
WERT-
geschätztes
Leben*



Gemeinsam Gesicht zeigen...

*Wir teilen die
Angst vor
Zurückweisung
und
haben alle Sätze
im Kopf,
die wir am
liebsten nicht
preisgeben:
**Lasst uns
dazu
bekennen!***



**und damit ein Zeichen von Mitmenschlichkeit
und Selbstakzeptanz setzen...**

Besinnungs-Fragen

- 1.) ein Gefühl, welches ich beim Notieren meines Satzes bemerkt habe ist...
- 2.) mein Satz über mich, den ich am liebsten vor anderen verbergen möchte, versucht mich zu schützen vor...
- 3.) ein Moment in meinem Leben, in dem ich mit diesem Satz verschmolzen war, ...
- 4.) wenn ich den Mut hätte, mich von diesem Satz öfter zu lösen, dann würde ich gegenüber (einem) wichtigen Menschen...
- 5.) ein persönlicher Moment in meinem Leben, in dem ich bereits ein Stück weit entgegen dieses Satzes gehandelt habe, war...

www.psychotherapie-bewegt.de

Erfahrungs-Übung zu Mitmenschlichkeit und Gesicht zeigen

Verletzlichen Satz auf DIN4-Papier mit Edding schreiben

Verschlossen vor Brust halten

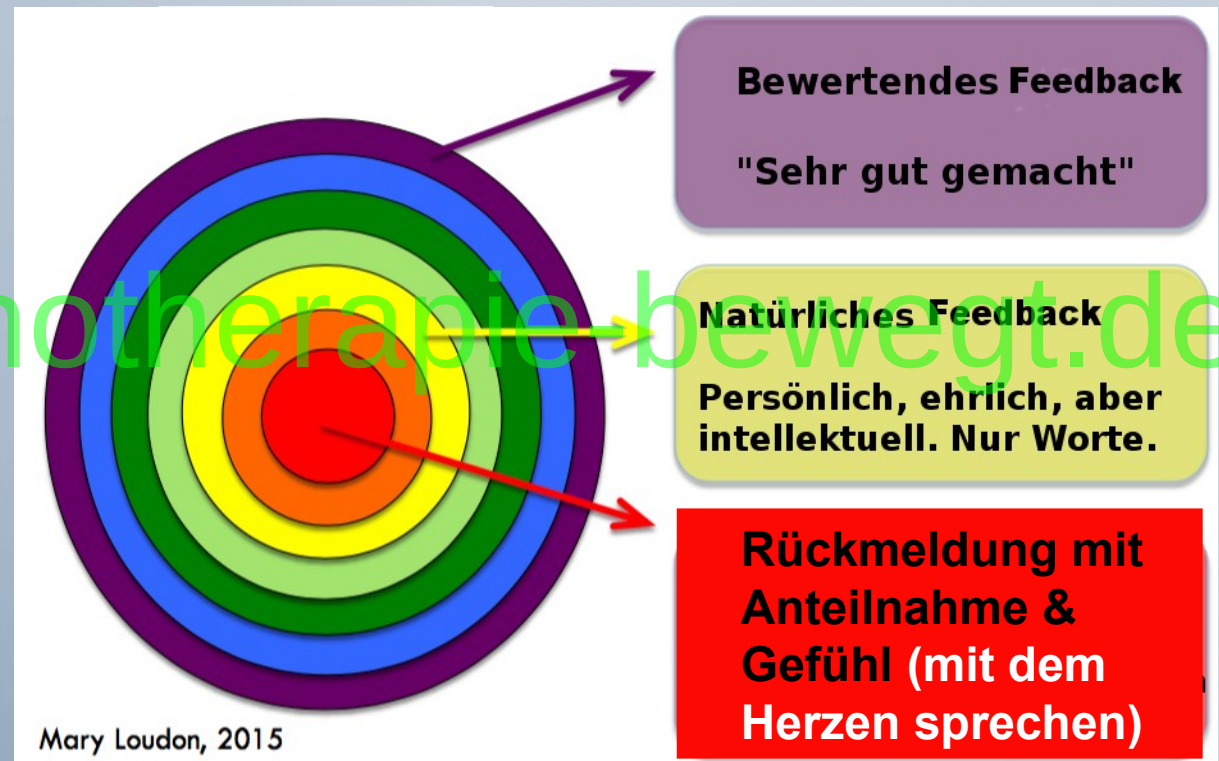
Jeweils Kontakt mit 1 TeilnehmerInnen im Kreis aufnehmen, den eigenen Satz zeigen und dann still in die Augen sehen → erleben, was dabei innerlich passiert, beim Gong innerhalb des Paares wechseln

dann zu neuen TeilnehmerIn wechseln

Demo & Austausch

**Rückmelden
&
würdigen:**

- 1.) was dem anderen wertvoll & wichtig ist
- 2.) Eigene Gefühle



**mitteilen & zuhören:
bewusst, mutig, warmherzig**

Zeitablauf für Übung zu Zweit od. Dritt

bei 3 Personen: 3-2-2-1 min

+ am Schluss jeder 1min: was er/sie in der Interaktion mit den anderen beiden jeweils geschätzt hat

bei 2 Personen: (3-2-1 + 3-2-1) → 2x Durchläufe

+ am Schluss jeder 1 min: „was ich in der Interaktion mit Dir an Dir persönlich geschätzt habe“

www.psychotherapie-bewegt.de

Mitmenschlichkeit und menschliche Verbindung

Euere Erfahrung des miteinander Teilens?



Bild: S. Hofschlaeger /pixelio.de

UND IM THERAPIE-RAUM...

Was wäre, wenn wir uns gegenüber unseren KlientInnen offen und verletzlich zeigen könnten, gerade dann, wenn wir uns automatisch am liebsten verschließen würden?