

## Seminar 11:

### „Achtsamkeit und Mitgefühl - Strategien zur Stärkung von SchematherapeutInnen“

IST-K

Schematherapie Köln



**Referentin: Dipl.-Psych. Gisela Henn-Mertens, Köln**

#### Zielgruppe:

Ärztliche und psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, die schematherapeutisch arbeiten und die Basisworkshops 1-3 (Einführung in die Schematherapie, Imaginations- und Modusarbeit) bereits durchlaufen haben.

#### Inhalt:

Zentrales Wirkprinzip der Schematherapie ist die Beziehungsgestaltung im Sinne der „begrenzten Nachbeelterung“. Sie fordert von uns SchematherapeutInnen ein hohes Maß an emotionaler Stabilität in der Therapiesitzung, um flexibel das therapeutische Handeln auf die Modi des Patienten abstimmen zu können. Schwierige Therapiesituationen entstehen meist dann, wenn durch das Therapieschehen und das Beziehungsangebot des Patienten in uns eigene Schemata und Modi getriggert werden und wir nicht mehr die Haltung des „Gesunden Erwachsenen-Modus“ aufrecht erhalten können.

Auf Achtsamkeit und Mitgefühl basierende Übungen helfen uns, das therapeutische Geschehen zu reflektieren, die eigenen Modi wahrzunehmen und durch einen achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst zu unserem „Gesunden Erwachsenen“-Modus zurück zu finden.

Der Workshop soll Schnittmengen zwischen Schematherapie, Achtsamkeit- und Mitgefühl-basierten Ansätzen deutlich machen. Dabei steht die Person des Therapeuten/der Therapeutin im Fokus und es wird zu vielen explorierenden Übungen eingeladen, die uns in der Arbeit mit schwierigen Patienten hilfreiche Anker sein können.

#### Literatur:

- **Roediger, E. (2011).**: Wie können Achtsamkeit und Akzeptanz in den Modus des Gesunden Erwachsenen integriert werden oder: Die Quadratur des Kreises. In: Roediger, E. & Jacob, G. (Hrsg.). Fortschritte der Schematherapie (S. 66-73). Göttingen, Hogrefe.
- **Williams, M. et.al. (2009):** Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor-Verlag.
- **Gilbert, P. (2013).** Compassion Focused Therapy. Junfermann
- **Nhat Hanh, T. (2011).** Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit. O.W. Barth