

Abstracts

Workshops

Samstag, 7. September 2024

Halbtages-Workshops (10:00-13:00)

i*AM(M) - integrative Achtsamkeit und Mitgefühl (für Mediziner)

Dr. med. Zora Waldkircher, Freiburg (D)

„integrativ“ (lat. integro; integrare) bedeutet in diesem Kontext "geistig" auffrischen oder noch passender „ergänzend“. Das „Neue“ wird nicht als eine Alternative oder eine neue Ausrichtung vorgestellt, sondern als (mögliche) Erweiterung von bereits Bekanntem. Achtsamkeit: Die Praxis der Achtsamkeit verankert uns im jeweiligen Moment, verleiht Stabilität und gibt uns „Wurzeln“, aus welchen wir „wachsen“ und „aufblühen“ können. Mitgefühl: Durch die regelmässige Praxis von Mitgefühl können wir mühelos unseren (beruflichen) Alltag qualitativ aufwerten und unser volles menschliches Potential leben. (Mediziner): Seit mehreren Jahren unterrichte ich diesen Workshop für die Medizinstudierenden unserer Universität, daher steht im Namen „(für Mediziner)“. Die Inhalte wurden spezifisch an die Anforderungen unserer Berufsgruppen, d.h. für Ärzt:innen und Psycholog*innen angepasst. Inhalte: Sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation durchdringen unser Alltagsleben, weil «man kann nicht, nicht kommunizieren» (P. Watzlawick). Wir werden erforschen, wie die Praxis von Mitgefühl und Achtsamkeit uns unterstützen kann, unsere eigene authentische „Stimme“ zu finden. "Um mit anderen zu kommunizieren, müssen wir mit uns selbst verbunden sein" (Thich Nhat Hanh). Methoden: Angeleitete Meditationen; Dyaden-Übungen; kurze Theorieeinheit; Erfahrungsbezogener Austausch in der Gruppe; optional bei Interesse „Mitgefühl in der Bewegung“.

Keine Vorkenntnisse nötig

Der Klang des Prozesses – DNA-V in einem Musik-Workshop erfahren

Johannes Freymann, Leipzig (D), Diana Singh, Warschau (PL)

DNA-V ist ein kontextbezogener verhaltenswissenschaftlicher Ansatz, der auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zugeschnitten ist und aus der Forschung zur Anpassung der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) für jüngere Bevölkerungsgruppen entwickelt wurde. Er umfasst die Schlüsselprozesse Discoverer (Ermutigung zum Erforschen und Lernen), Noticer (Förderung des Bewusstseins für innere und äussere Erfahrungen), Advisor (Entwicklung einer flexiblen inneren Stimme zur Anleitung und Beurteilung) und Values (Verbindung mit persönlichen Werten zur Anleitung des Handelns). DNA-V zielt darauf ab, junge Menschen zu befähigen, ihre Resilienz zu stärken, ihre psychische Flexibilität zu verbessern und einen gesunden, werteorientierten Ansatz zur Bewältigung

der Herausforderungen des Lebens und der Entwicklungsübergänge zu fördern. Programm: Einführung in DNA-V: Eine Diskussion über die Schlüsselemente des DNA-V-Modells, seine Anwendungen und Grundannahmen. Interaktiver Musikworkshop: Experimentelle Übungen, die die Erforschung psychologischer Fähigkeiten, Kreativität und das gemeinsame Musizieren integrieren. Unsere Körper werden unsere Instrumente sein. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse oder Talente erforderlich.

Keine Vorkenntnisse

Schwierige Therapiesituationen meistern mit Deliberate Practice

Dr. med. Herbert Assaloni, Winterthur (CH), Norbert Schneider, Fürth (D), Dr. med. Mirjam Tanner, Bülach (CH)

Immer wieder geraten wir als Therapierende in interaktiv herausfordernde Situationen mit Klientinnen und Klienten. Schwierige Gefühle und Handlungsimpulse können bei uns evoziert werden, die es uns schwierig machen können, uns therapeutisch hilfreich und unseren therapeutischen Werten entsprechend zu verhalten und einzubringen. Im Modell des Deliberate Practice wird anhand von therapeutischen Minisequenzen stufenweise geübt, herausfordernden Situationen in der Therapie sicherer zu begegnen.

Im Workshop trainieren wir einerseits das sorgfältige und genaue Wahrnehmen dessen, was bei uns selbst in solchen Momenten durch das Verhalten von Patientinnen und Patienten ausgelöst wird, andererseits das bewusste Auswählen einer hilfreichen Reaktion. Unterschiedlich herausfordernde beispielhafte Therapieinteraktionen werden vorgegeben. Daneben soll es auch möglich sein mit Situationen aus der eigenen Praxis zu üben. Die Teilnehmenden können den Schwierigkeitsgrad der Sequenzen, mit denen sie üben möchten, individuell auswählen und steigern.

Die drei Therapieansätze - FAP, ACT und CFT - werden im Workshop Orientierung und eine Basis bieten.

Keine Vorkenntnisse nötig

Kurzworkshops (11:30-13:00)

"Ich brauche Lösungen, kein Mitgefühl" - Widerstände, Hindernisse und Ängste als Schlüssel zum erfolgreichen Coaching mit CFT

Dr. med. Urs Zimmermann, Bülach (CH)

Wenn sich Klientinnen und Klienten zu einem Coaching melden, sind oft bereits relevante Probleme vorhanden, welche die Gesundheit oder zumindest das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Häufig verhindern Selbstkritik, Scham, problematisches Selbstwertempfinden und inadäquate Emotionsregulierung ein selbstwirksames Verhalten. Die Klientinnen und Klienten ahnen, dass sie sich um diese schmerzhaften Grundprobleme kümmern sollten, verspüren aber regelmässig Widerstände und Ängste dies zu tun. Die primären Gründe, sich für ein Coaching zu melden, sind deshalb oft vermeintlich banal und externalisiert. Die Konzepte und Interventionen der CFT sind ausgesprochen hilfreich, um die Klientinnen und Klienten achtsam und sicher so weit an ihre Kernprobleme zu führen, dass eine nachhaltige Verhaltensveränderung hin zu einer gesunden Selbstwirksamkeit möglich wird. In dem Kurzworkshop werden dafür wichtige und hilfreichen Konzepte und Interventionen vorgestellt und erlebbar gemacht.

Keine Vorkenntnisse nötig

«From the Inside Out»: CFT lernen, erfahren und in den Alltag transferieren

Dr. Christine Adler, München (D)

«From the Inside Out» ist ein Modell, wie psychotherapeutische Konzepte durch einen strukturierten Prozess vermittelt und erlernt werden. Dabei werden zunächst persönliche oder berufsbezogene Themen identifiziert, welche verändert werden möchten. Dann werden die therapeutischen Konzepte – Modelle und Techniken - bei sich selbst angewendet («self-practice»). Schliesslich erfolgte eine strukturierte Reflexion über die Erfahrung die dabei gemacht wird («self- reflection»). Auf Basis dieser Selbsterfahrung und Selbstreflexion werden schliesslich die therapeutischen Techniken in den eigenen beruflichen Alltag übertragen. Sie stehen dadurch in einer intensiveren und nachhaltigeren Qualität zur Verfügung, als wenn sie auf eher konventionelle Art und Weise gelernt wurden. Von dieser Lern- und Erfahrungsmethode können Therapeutinnen und Therapeuten aller Erfahrungsstufen profitieren: Von Studierenden bis zu erfahrenen Supervidierenden. In diesem Kurzworkshop wird das Modell anhand eines Kapitels aus dem Buch «Experiencing Compassion-Focused Therapy from the Inside Out» von Russel Kolts, Tobyn Bell, James Bennett-Levy und Chris Irons erleb- und erfahrbar gemacht. Ein Kernprinzip aus der CFT wird «from the Inside Out» in den eigenen Berufsalltag mitgenommen werden können. Basis dazu bildet die Erfahrung aus einem interprofessionellen Online-Lesezirkel, in welchem das Buch gemeinsam Modul für Modul erarbeitet wird.

Keine Vorkenntnisse nötig

Staunen wie die Kinder - Neugier als Haltung der Offenheit

Ralf Steinkopff, Berlin (D)

Offenheit ist ein zentrales Konzept in ACT und anderen Verfahren der dritten Welle. Sie wird vor allem durch Achtsamkeit und Flexibilität praktiziert und geübt. Im Workshop soll ein Aspekt erkundet werden, der in ACT und den Verfahren der dritten Welle überall vorhanden, aber etwas versteckt ist: Staunen und Neugierde. Sie sind notwendige Voraussetzungen, damit wir Veränderungen angehen können. In der Therapie ist das eine weitere wesentliche Haltung, die wir unseren Klient:innen vermitteln, um sie zu motivieren, neue Schritte in ihrem Leben zu gehen. Und die wir selbst brauchen, um uns in den Lebenswelten der anderen zu orientieren – und auch in unseren eigenen. Geplant ist ein bunter Mix aus Ideen und Konzepten, praktischen Übungen und Spielen, Demonstrationen und therapeutische Strategien. Die Bereitschaft zum Mitmachen und Ausprobieren ist erwünscht. Es geht tatsächlich weniger um das Erstaunen anderer, als um die Einladung zum Staunen.

Keine Vorkenntnisse nötig