

# kurs kompass

fachausbildungen

praxisseminare

persönlichkeitsbildung

selbsterfahrung

ariane  
grünberger

**zweitausendund**

# inhalt

## Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie:

4 • Grundkurse

5 • Aufbaukurs

## Klientenzentrierte Körpertherapie (Focusing):

6 • Grundkurse

7 • Aufbaukurs

8 Psychodrama/Aufstellungen

10 Psychodrama versus Familienaufstellung

## Schreiben/Poesie:

11 • Einführung in die Schreibtherapie

13 • Kreativ schreiben für Einsteiger

14 • WortSchätze: Kreativ schreiben für Fortgeschrittene

15 • Schreiben am Meer

17 • Biografisch schreiben für Frauen

18 Träume und Traumdeutung

19 Therapie für Therapeuten

20 Systemisch-integrative Fototherapie

22 Was heißt denn hier humanistisch?

25 Anmeldeformular

## editorial 2024

Liebe Therapeuten, Mediziner, Heilkundige, Sozialberufler,  
Interessierte, Neugierige, Wachsende, Wissensdurstige,  
Lernfreudige, Erfahrungshungrige, Entwickler, Horzionterweiterer,



mein Programmheft ist dünner geworden. Ich habe drei meiner bisherigen Kurse (Systemik, Trauerbegleitung, Werbung) aufgegeben, um selbst wieder an Fortbildungen teilnehmen und auch mal wieder das ein oder andere freie Wochenende genießen zu können.

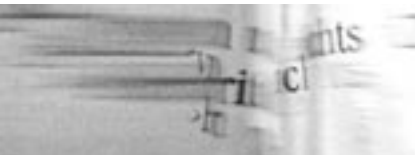
So habe ich zum Beispiel viel über körperorientierte Traumatherapieverfahren und auch über Naturtherapie gelernt und darin letztlich eine Bestätigung für mein großes Credo der humanistischen Ansätze (insbesondere der Gesprächstherapie in Kombination mit Focusing) gefunden. Nach fast 25jähriger Erfahrung als Therapeutin und der Beschäftigung mit zahlreichen methodischen Ansätzen, geht doch für mich alles wieder auf dieselbe Essenz zurück. Schade, dass der Gesprächstherapie immer noch oft Unrecht getan wird, weil dort angeblich nur gelabert würde. Dieses Urteil entspringt der Unkenntnis darüber, was wirklich dahinter steht. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, andere Fragen hast oder Informationen brauchst, melde Dich gerne dienstags bis donnerstags zwischen 9 und 18 Uhr bei mir. Ich freue mich auf Dich!

Alles Liebe und herzliche Grüße!

Annette Grünberger

## Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Grundkurs (Online-Kurs)

Die klientenzentrierte Psychotherapie ist weniger eine Methode als vielmehr eine Haltung. Ihr Begründer Carl R. Rogers ging davon aus, dass die Wirkung einer Therapie nicht auf einer Methode basiert, sondern vor allem auf der besonderen Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Das konnte er wissenschaftlich nachweisen.



Damit sich ein Mensch optimal entfalten und gemäß seiner eigenen inneren Ordnung entwickeln kann, muss der Therapeut in der klientenzentrierten Psychotherapie

bestimmte Grundhaltungen in der Beziehung leben. Dadurch wird die Selbstentfaltung des Klienten ermöglicht. Ohne diese Haltung kann kein Therapieprozess in Gang kommen. Insofern ist die Klientenzentrierte Gesprächstherapie das Fundament, auf das man weitere Methoden bauen kann, aber nicht muss.

Es handelt sich bei der Gesprächspsychotherapie also nicht um Rhetorik, sondern um das Schaffen von idealen und notwendigen Voraussetzungen, in dem der Klient sein ureigenes Potenzial entfalten und sich gemäß seiner Natur entwickeln kann (Selbstaktualisierung/ Persönlichkeitswachstum).

In dieser Ausbildung erfahren Sie, wie eine therapeutische Beziehung im Idealfall gestaltet sein sollte, welche Grundhaltungen für die Gesprächsführung nötig sind, wie sie erreicht werden und welche Interventionstechniken daraus folgen. Sie werden außerdem in die Lage versetzt, Ihre eigene Wahrnehmung und Sensibilität als entscheidend-

den Bestandteil einer helfenden Kompetenz zu begreifen und zu erleben. Außerdem beschäftigen wir uns u.a. mit klientenzentrierter Traumatherapie und verschiedenen Weiterentwicklungen, die sich aus der Gesprächstherapie entwickelt haben. Übrigens brenne ich für diese Haltung und erlebe immer wieder fasziniert die Wirkung.

Termine 10 Wochenenden, je 10-17 Uhr, 26./27.10., 23./24.11., 14./15.12., 11./12.1., 8./9.2., 8./9.3., 5./6.4., 3./4.6., 31.5./1.6., 28./29.6.2025

Info-Abend 5.9.2024, 18 Uhr

Kosten 1680 Euro incl. Zertifikat

Anmeldung/Ort Lebensblüte / online via Zoom

## **Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Aufbaukurs (Online)**

In der Grundausbildung wurden alle wichtigen theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der klientenzentrierten Arbeit vermittelt. Jenen, die 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. Konkrete Betonungen dieser Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Termine Je nach Nachfrage, wochenend- oder auch tageweise

Kosten Wochenende 170 Euro

Anmeldung Ariane Grünberger

Ort online via Zoom

## Klientenzentrierte Körperpsychotherapie (Focusing) – Grundkurs (Online-Kurs)

Die Methode des Focusing wurde als Ergänzung zur Klientenzentrierten Gesprächstherapie von Eugene T. Gendlin 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 wirklich profitieren. Aus diesen Erkenntnissen hat er Focusing entwickelt. Focusing ist nicht nur eine therapeutische Methode, sondern kann auch zur Selbsthilfe und -erfahrung, spiritueller Übung, Problemlösung etc. angewendet werden. Im Zentrum der Methode steht das achtsame

„ Wahrnehmen körperlichen

Jeder Organismus weiß, wie gelebt werden Erlebens, das mit etwas soll. So einen Plan hat jede Pflanze, Übung als Resonanz zu und so einen haben wir auch. (Gendlin) jedem Problem oder Thema spürbar ist.

Darüber hinaus erfahren Sie, welche Kriterien Gendlin herausgefunden hat und wie mit Hilfe der Weisheit des Körpers Wege zur Selbstveränderung, zum Hineinwachsen in das ureigene Potenzial und zur Heilung gefunden werden können. Sie üben in der Ausbildung, die Stimme des Körpers zu hören, ihr vertrauen und folgen zu lernen und andere dabei zu begleiten.

Termine 3 Wochenenden, jeweils 10-16 Uhr,

2./3.3.2024, 6./7.4.2024, 4./5.5.2024

Kosten 460 incl. Zertifikat

Anmeldung/Ort Lebensblüte / online

## Klientenzentrierte

### Körperpsychotherapie – Aufbaukurs (Online)

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.

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

Termine Je nach Nachfrage und auf Anfrage wochenend- oder auch tageweise

Kosten Wochenende 170 Euro

Anmeldung Lebensblüte

Ort Online via Zoom



## 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.



Klienten sind im Psychodrama Hauptdarsteller und Regisseure in einer Person und können das Bühnenstück ihres Themas /Lebens selbst so ausagieren und beeinflussen, dass ein Happy End möglich wird. Dabei begegnen sie sich selbst.

Der sehr schnelle und 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 Selbst-



heilungskräfte aktiviert werden. Während dieser Ausbildung werden die nötigen theoretischen Hintergründe, vor allem aber wesentliche Regeln und Grundkenntnisse 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 oder sie verfüge nicht über die nötigen Voraussetzungen etwa an Kreativität oder habe kein Schauspieltalent, 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. unten)

Termine 5 Freitage, 10-17 Uhr, 6.9., 4.10., 1.11., 6.12.2024, 17.1.2025

Kosten 480 incl. Zertifikat

Anmeldung/Ort Lebensblüte/Online

## **Aufstellungsarbeit - Psychodrama versus Familienaufstellung**

Es gibt verschiedene Formen von Aufstellungen. Familienaufstellungen nach Hellinger sind in Fachkreisen verpönt und leider auch nicht ganz ungefährlich, andere haben Vor- und Nachteile. Ich möchte eine Alternative anbieten: die Urform der Aufstellungen, die unter dem ir-

reführenden Begriff Psychodrama (Psyche = die Seele betreffend; Drama = Handlung, Schauspiel) 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, also mit wachsender Selbstwirksamkeit.

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. Das Ergebnis ist zusätzlich zur Lösung die Erfahrung von Selbstwirkkompetenz, die so wesentlich für die psychische Gesundheit sind.

3. In klassischen Formen werden nur Personen aufgestellt. Im Psychodrama kann alles aufgestellt werden, also auch Persönlichkeits-

anteile, Gefühle, Symptome, 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.

## Einführung in die Schreibtherapie (Online-Kurs)



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 werden, so dass am Ende jeder Elemente daraus in seiner täglichen Praxis nutzen kann – für Klienten, aber auch für sich selbst.

Oft staunen die Autoren und Leser in einer Person, was da aus ihnen selbst herausgeflossen ist und nun schwarz auf weiß vor ihnen liegt:

Da werden ungeahnte Ressourcen entdeckt, Lösungen gefunden, Belastendes erleichtert, Unbewusstes bewusst und Sprachlosigkeit überwunden. Stift und Papier helfen, sich schreibend selbst zu erkennen, sich neu zu orientieren, kreative Potenziale zu entfalten, Sprache für



Papier und Stift können Wunder wirken, Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen und verlorene Hoffnungen wiederbringen. (P. Coelho)

Ungesprochenes und Unerhörtes zu finden, (Schreib-)Blockaden abzubauen, Unfassbares in Worte zu fassen etc.

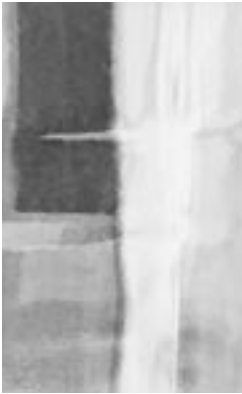
Schreiben ist eine wunderbare Art, sich den eigenen Gefühlen und Wünschen und damit sich selbst zu nähern. Mit dem Stift in der Hand nehme ich zugleich mein Leben in die Hand, gestalte und schaffe meine Welt neu. Und schließlich: Die Worte, die wir verwenden, wirken auf uns selbst zurück.

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.

Termine 1 Wochenende, 10-17 Uhr, 13./14.7.2024

Kosten 200 incl. Zertifikat

Anmeldung/Ort Lebensblüte/Online



## Kreativ schreiben (online)

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, noch nie geschrieben hat und es einfach mal ausprobieren möchte oder einfach Spaß am Schreiben hat, ist herzlich willkommen



Wir beginnen je-  
Warmanschreibübungen,  
wir, biografisch und fik-  
tiven, schaffen neue

Wer schreibt,  
liest sich selbst.  
(Max Frisch)

zu dieser Schreib-  
gruppe. Wir beginnen je-  
weils mit kleineren  
dann (be-)schreiben  
tiv, wechseln Perspekti-  
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. Jeder hat eine kreative Quelle in sich, die zwar verborgen sein kann, die Sie jedoch wieder freilegen können. dazu biete ich spezielle Techniken an.

Termin 2.2.2024, 10 bis 16 Uhr

Kosten 125 Euro

Anmeldung Ariane Grünberger

Ort Online via Zoom



## WortSchätze: noch mehr schreiben (online)

Wer Interesse daran hat, erste Schreiberfahrungen vertiefend anzuwenden, wer mehr will und gerne an längeren Texteinheiten schreiben, ausführlichere Besprechungen und intensiveren Austausch erleben und / oder dranbleiben möchte, der ist gut aufgehoben in diesem Kurs. Dabei werden wir auf bereits erlernten Grundtechniken aufbauen, aber zugleich den eigenen Schreibhorizont technisch wie kreativ erweitern. Statt zahlreicher isolierter und voneinander unabhängiger Geschichten werden vielleicht 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 mit der ganz eigenen „Handschrift“, 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 Spaß gemacht hat. Und so erweist sich einmal mehr: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

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!

Termine 23.8.2024, 10 bis 16 Uhr

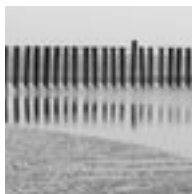
Kosten 125 Euro

Anmeldung Ariane Grünberger

Ort Online via Zoom

## 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 Rhyth-



mus von Ebbe und Flut, wo kein Motorengeräusch 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 findet, 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 zahlreichen gemütlichen Cafés auf.

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 freue ich mich auf Sie. (Die Unterkunft ist nicht im Preis enthalten.)

Termine 2025, Termine stehen noch nicht fest,

Freitag 18 bis 21 Uhr,

Samstag 10 bis 16 Uhr,

Sonntag 10 bis 13 Uhr

Kosten 550 Euro (nur Kursgebühr)

Ort Wangerooge

Anmeldung Ariane Grünberger



## **LebensGeschichten: Autobiografisch schreiben (online)**

In jeder Frau lebt eine Geschichte, die nicht erst erfunden werden 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.

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.

Termine 20.9.2024, 10 bis 16 Uhr

Kosten 125 Euro

Anmeldung Ariane Grünberger

Ort Online via Zoom

## Über Träume und Traumdeutung: Den Seinen gibts der Herr im Schlaf ... (online)

Es wäre traumhaft, wenn das immer so einfach wäre. Und es wäre traumhaft, wenn wir das, was uns im Schlaf geschenkt wird, auch nutzen könnten. Doch wie entziffern wir die Geheimschrift, diese oft 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 Trauminhalten der Teilnehmer beispielhaft ausprobiert werden. Keines dieser Modelle besitzt Allgemeingültigkeit, vielmehr ist jeder Traum ein höchst indi-

vidueller 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 wecken im Verlauf dieses Kurses dieses Verständnis und entwickeln es individuell, 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. Träu-

men 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, sich an Träume zu erinnern, Traumforschung, Funktionen von Träumen, das eigene Traumtagebuch, das eigene Traumlexikon, (individuelle) Symbolik, typische Motive, Albträume, Wortspiele etc.

Termine 2 Vormittage, jeweils 10 bis 13 Uhr, 28./29.12.2024

Kosten 125 Euro

Anmeldung/Ort Online via Zoom

## **Therapie für Therapeuten und Helferberufe (online)**

Manche nennen es Supervision, ich nenne es Therapie für Therapeuten (und andere soziale Berufe) oder auch therapeutische Supervision. Kein Mensch kann seine eigenen blinden Flecken sehen, doch jeder hat sie. Es ist keine Schwäche, sondern völlig normal, welche zu haben. Durch gemeinsame Reflektion werden wir sehend, wo wir blind waren.

Insbesondere für Menschen, die mit Menschen arbeiten, ist es wichtig, die eigene Arbeit regelmäßig zu reflektieren. Therapeuten/Sozialarbeiter/Helfer sollen durch Supervision/Therapie für Therapeuten in ihrer

beruflichen und persönlichen Entwicklung unterstützt werden (nicht etwa kritisiert, verbessert oder bewertet). Denn es ist bei der Arbeit mit Menschen fast nicht möglich, sich nicht auch mal in Dynamiken zu verheddern, Aspekte zu übersehen, mit eigenen Themen (z.B. Schwierigkeiten bei der Abgrenzung, eigene Hilflosigkeit o.a.) konfrontiert zu werden, sich mal überfordert zu fühlen etc. Deshalb sind regelmäßiger Austausch, Feedback und das Betrachten von der Meta-Ebene aus (und mit integrativen Methoden) unabdingbare Bestandteile helfender Tätigkeit - zur Psychohygiene, Klärung und Entlastung, aber auch zum Wohle unserer Klienten. Manchmal muss man auch nur mal alles irgendwo loswerden, was man von anderen aufgenommen hat. Diese Gruppe ist ein Ort dafür.

Termine Online-Kurs 6 Abende, monatlich, 18 bis 19.30 Uhr

3.4., 8.5., 5.6., 3.7., 7.8. und 4.9.2024

Kosten 360 Euro

Anmeldung Ariane Grünberger

Ort Zoom

## **Systemisch-integrative Fototherapie (online)**

Therapie ist ein kreativer Prozess und kann auch ganz einfach (!) Spaß machen. Ich habe ein Konzept für eine systemisch-integrative Fototherapie entwickelt, das ich nun erstmalig in einem Kurs anbiete. Jeder kann fotografieren und jeder hat irgendeine Art von Kamera, und sei es im Smartphone. Es geht in diesem Kurs weder um künstlerische noch technische Ansprüche, und es sind keinerlei Fachkennt-

nisse oder technische Ausrüstung erforderlich. Dass nur Künstler und Designer kreativ wären, ist ein Irrtum: Jeder hat dieses Potenzial in sich. Manchen fällt es schwer, sich verbal auszudrücken, mit der Fotografie nut-



zen wir eine Sprache, die nicht auf Worte angewiesen ist. Und am Ende steht ein greifbares und dauerhaftes Endprodukt, das auf Dich selbst zurückwirkt.

In diesem Seminar werden wir prozessorientiert Motive zu verschiedenen Themen finden, fotopilgern, fotomeditieren, fotoressourcen, fotozaubern, fotoexperimentieren, fototransformieren, fotoreframen, gemeinsam reflektieren und diskutieren, – und je nach Neigung und Bedürfnis der Gruppe auch integrativ mit anderen kreativtherapeutischen Mitteln arbeiten.

Systemische Ansätze gehen davon aus, dass wir unsere Wirklichkeit durch Selektion unbewusst selbst konstruieren. Indem wir uns diese Selektion bewusst machen, haben wir die Wahl, unsere Welt, unsere Rollen und uns selbst zu verändern. Als Fotografin hast Du Deine Welt unter Kontrolle: Du entscheidest, wen oder was Du wie fotografierst und was Du wie sehen willst. Du wählst Ausschnitte aus der Wirklichkeit aus. Das tust Du zwar sowieso immer, hier aber bewusst. Zugleich werden unbewusste Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, die mit sprachlichen Mitteln allein nicht erreichbar wären, sichtbar, begreifbar und veränderbar. Durch die Kontrolle – was das Gegenteil von Ohnmacht ist, einem der unangenehmsten Gefühle schlechthin –

entsteht Selbstwirksamkeit. Du gewinnst neue Perspektiven und Erkenntnisse. Was so kompliziert und schwierig scheinen mag und manchmal auch ist, kann auch leicht und spielerisch gelingen. Bitte eine Kamera nach Belieben mitbringen, eine Handykamera, eine Einwegkamera oder etwas anderes, das knipst.

Termine 25.5.2024, 10 bis 16 Uhr

Kosten 90 Euro

Anmeldung/Ort Lebensblüte/online via Zoom

## **Was heißt denn hier humanistisch?**

Ich kann mich erinnern, wie ich mich 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 unausgegoren gewesen sein, entwickelte sich jedoch zu dem, was ich später als humanistische Philosophie erkannte. Und so entschloss ich mich, es zu meiner Lebensaufgabe zu machen, einen bescheidenen Beitrag bei der Umsetzung derselben zu leisten. Dabei ist die Idee nicht neu. Der Humanismus als geistige Bewegung geht auf die Antike zurück, die humanistischen Therapien entstanden in den 1970er Jahren und umfassen inzwischen ein breites Spektrum an Methoden, denen dasselbe Welt- und Menschenbild zugrunde liegt (alle Methoden 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, die die humanistischen Therapien schaffen wollen. Die Grundannahmen sind z.B.: Jeder ist im Kern gut und gesund. Jeder hat den Drang, sich einer inneren Ordnung gemäß frei zu entfalten, zu entwickeln und zu verwirklichen. Nur, wenn er daran gehindert wird, erkrankt oder leidet er. Jeder ist gut und richtig, so wie er ist, und er 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. Imagine ...

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 sogenannte 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. You may say I'm a dreamer, but I'm not the only one ...



# anmeldung

## anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurstitel/-beginn:

Name/Vorname:

Straße/Hausnummer:

PLZ/Stadt:

Telefon:

Mail:

Ich überweise die Kursgebühr bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto: Sparkasse Hannover, BIC SPKHDE2HXXX, IBAN DE95 2505 0180 0910 5177 97

Ort/Datum/Unterschrift:

Bitte haben Sie Verständnis, dass ich kurzfristige Absagen (weniger als zwei Wochen) nicht berücksichtigen kann. Dieses Anmeldeformular gilt nur für die Kurse, die ich unabhängig von Bildungsträgern veranstalte!

## Psychotherapie online

Zwar sollte ein Erstkontakt in persönlichem Kontakt stattfinden, danach aber ist es möglich, online oder telefonisch zusammenzuarbeiten. Das funktioniert erfahrungsgemäß genauso gut, und die Ergebnisse sind ebenso fruchtbar wie bei einer Begegnung in der Praxis.

## Weiterbildung online

Viele meiner Kurse finden online statt. Das hat viele Vorteile. Was anfänglich Notlösung war, habe ich jedoch inzwischen sehr zu schätzen gelernt.

Teilnehmer können online dabei sein, auch wenn sie in Quarantäne, krank, positiv getestet oder im Urlaub waren. Egal, ob sie eine Kinderbetreuung hatten oder nicht. Völlig unabhängig von Staus, Glatteis, Streiks beim ÖPNV, verspäteten Zügen oder Spritpreisen. Frei von wechselnden Verordnungen. Maskenfrei. Und ich freue mich, wenn auch Menschen aus dem Ausland teilnehmen.

Ansprechpartner/Anschrift für Kurse in der Schule

Anmeldung/Ort Lebensblüte · Sutelstraße 23 · 30659 Hannover · fon 0511 / 8503533 · [www.lebensbluete.de](http://www.lebensbluete.de) · [post@lebensbluete.de](mailto:post@lebensbluete.de)

# praxis

psychotherapie

therapeutische supervision

trauerbegleitung

humanistische

verfahren

ariane  
grünberger  
bachstraße 9,  
langenhagen  
di-do 9-18 uhr  
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,  
heilpraktikerin für psychotherapie  
praxis bachstraße 9, 30851 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)  
bürozeiten di-do 9-18 uhr