

# Weiterbildung in Körperorientierter Psychotherapie

## Baustein II-F

## Spezifische Störungsbilder und Körperpsychotherapie

---

### Seminar 1 Psychosomatik

Daten: 05. – 07. März 2020

Leitung: Andrea Opitz- Gerz, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Seminarkosten: 400 €

- Überblick über allgemeine Konzepte zu psychosomatischer Symptombildung: Der psychische „Gewinn“ der Externalisierung. Der Körper als Beziehungsobjekt. Alexithymiehypothese.
  - Bedeutung eines körperorientierten Vorgehens im Dienste von Stressreduktion und Erweiterung der Körpererfahrung
  - Passivität, Hilflosigkeit und Klagehaltung als Herausforderung für die therapeutische Beziehung
  - Psychosomatische versus somatopsychische Zusammenhänge
  - Bedeutung der Entwicklung realistischer Ziele
- Beispiel : Schmerzstörung
- Hypothesen zur Entstehung: Bedeutung von Trauma
  - Kontext des Symptoms: interaktionelle Bedeutung
  - Körperorientierte Exploration und Erweiterung des „Schmerzdiskurses“
  - Konzept der Achtsamkeit, Arbeit mit Körperwahrnehmung und -empfindung
- Beispiel: Ess-Störungen
- Hypothesen zu früher Interaktion
  - Ebene der therapeutischen Zusammenarbeit
  - Körpertherapeutische Interventionen zur Unterstützung von Autonomie und Kontrolle

### Seminar 2 Depression

Daten: 02. – 04. Juli 2020

Leitung: Elisabeth Breit- Schröder, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Seminarkosten: 400 €

- Die Vielfalt der depressiven Symptomatik
- Überblick über wichtige psychodynamische und lerntheoretische Konzepte zur Depressionsentstehung
- Depression als Störung der Selbstwertregulation
- Geschlechtsspezifische Morbiditätsrisiken
- Depression und frühe Mutter-Kind-Beziehung
- Verlust als Trauma und Verläufe komplizierter Trauer
- Körpertherapeutische Techniken zur Mobilisierung positiver „Körpererinnerungen“
- Körperorientierte Arbeit an negativen Kognitionen
- Körpertechniken zur Unterstützung von Selbstwirksamkeit und Selbstbehauptung
- Körpertechniken, die den Gefühlszugang (Traurigkeit, Ärger etc.) erleichtern
- Körpertechniken zur Verbesserung der interpersonalen Fähigkeiten

### Seminar 3 Trauma

Daten: 09. – 13. Dezember 2020

Leitung: George Downing, Ph. D.

Seminarkosten: 760 €

- Überblick über zentrale Konzepte der Traumaforschung: Traumatischer Stress, Trauma und Gehirn, Trauma und Gedächtnis
- Dissoziation
- Traumafolgestörungen
- Trauma-Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen
- Resilienzfaktoren
- Körpertherapeutische Methoden der Stabilisierung und Stressreduktion
- Körperbezogene Imaginationen
- Kontrolle von Flashbacks und dissoziativen Zuständen
- Körpertherapeutische Techniken zur Mobilisierung von Ressourcen
- Körperbezogenen Techniken für ein strukturiertes, dosiertes Herangehen an die traumatische Erfahrung (Trauma- Exposition)
- Körperorientiertes Arbeiten an der – durch die Traumatisierung beeinträchtigten – Beziehungsfähigkeit: Setzen von Grenzen, Ausdruck von Gefühlen, Zulassen von Nähe und Distanz, ggf. Wiederaneignung von Sexualität (nächstes Seminar!)