






-  ZIST – MENSCHLICHES POTENTIAL ENTFALTEN
-  SELBSTERFAHRUNG
-  FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG
-  WEITERE ANGEBOTE
-  ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Persönliches Wachstum
- Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen
- Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung
- Kreativität
- Spiritualität
- Spiritualität – Diamond Approach
- Klausurprogramm *Alltag als Übung*
- Fortbildung – Workshops
- Fortbildung – Serien
- Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Einführungen
- Vorträge
- Symposium
- ZIST Akademie für Psychotherapie
- ZIST Institutsambulanz

PROGRAMM 2020

ZIST MENSCHLICHES POTENTIAL ENTFALTEN

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE WISSEN DURCH ERFAHRUNG



ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE · ZIST

WWW.ZIST.DE



... In diesem Augenblick wurde mir deutlich bewusst, dass das siebenundzwanzigjährige Wesen in weichem Weiß und Rosa, das meine linke Hand hielt, meine Mutter war, und das dreiunddreißigjährige in hartem Weiß und Gold, das meine Rechte hielt, mein Vater. Zwischen ihnen, die gleichmäßig ausschritten, stolzierte ich, trippelte und stolperte von Sonnenfleck zu Sonnenfleck ... Ja, von meinem jetzigen Höhenzug entlegener, isolierter, fast unbewohnter Zeit aus sehe ich mein diminutives Selbst an jenem Augusttag im Jahre 1903 die Geburt meines fühlenden Lebens feiern. ...

Vladimir Nabokov in *Erinnerung, sprich*

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Jahresprogramm 2020.

Nabokov beschreibt in obigem Zitat in *Erinnerung, sprich* – seiner Autobiografie – auf sehr schöne Weise eine erste bewusst empfindende Kindheitserinnerung. Er erinnert sich an einen Spaziergang mit seinen Eltern im Alter von vier Jahren. Die Formulierung "... die Geburt meines fühlenden Lebens feiern ..." hat mich gefesselt, beschreibt sie doch so wunderbar einen Moment der Bewusstwerdung. Dass er diesen Prozess, diese kleine Geburt feiern mag, ist besonders schön.

Bei dem Bild schwingt mit, dass aus Fühlen Bewusstsein wird. Das ist es, was uns Menschen ausmacht. Das ist das Wunder unseres Seins. Und es ist eine schier unendliche Möglichkeit, immer weitere kleine Geburten von Bewusstsein und Bewusstheit zu erfahren.

Unbewusstheit kann wehtun. Sie kann mir wehtun, sie kann dem anderen wehtun. Das funktioniert in alle Richtungen, immer. Es sei denn, es ist heitere Unbewusstheit. Dann kann sie durchaus Freude machen und trägt vor allem dazu bei, nicht alles zu ernst zu nehmen.

Wir wollen mit unserem Programm – egal ob in der Selbsterfahrung, in der Fort-, Weiter- und Ausbildung oder auch an der *ZIST Akademie für Psychotherapie* (für unsere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung) – Angebote machen, sich Raum für das Spüren und Fühlen zu geben, dabei unterstützt zu werden, sich von

hemmenden Mustern zu befreien, sich Raum für Ausdruck von Kreativität und Tanz, für Entwicklung und fürs Staunen und Lernen zu schaffen, kurz: sich Raum für Bewusstheit zu gönnen.

Manchmal steht uns dabei unser *Bedürfnis nach Beachtung* im Wege, mit dem sich ZISTs Gründer Wolf Büntig in seinem Aufsatz *Das Bedürfnis nach Beachtung – ein menschliches Grundbedürfnis* auseinandersetzt (ab Seite 96). Obwohl der Aufsatz von 1993 stammt, ist er aktuell. Wolf Büntig plädiert für Bewusstheit, um schlussendlich *mit anderen etwas anderes als unser (unbewusstes) Bedürfnis nach Beachtung auszutauschen*.

Die Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch zu schrauben, trägt dazu bei, gelassen zu bleiben. Wie die Natur, die uns umgibt. Mit Fotos vom Gelände und der Umgebung von ZIST haben wir auch dieses Programmheft illustriert. Die Natur ist immer in der Gegenwart und um nochmal kurz mit Wolf zu sprechen: *Es tut gut, sich ab und zu in der Gegenwart aufzuhalten*.

Wir freuen uns, wenn Sie uns in ZIST besuchen. Wir freuen uns auch, wenn Sie in unsere Webseite, unsere Facebookseiten oder unseren neuen Blog hineinsehen oder/und unseren Newsletter abonnieren.

Mit herzlichen Grüßen
Bunda S. Watermeier



Bunda S. Watermeier



Es gibt zweierlei Wissen,
Wissen durch
Beweisführung und
Wissen aus Erfahrung.
Die Beweisführung führt
zu Schlussfolgerungen
und zwingt uns,
dieselben anzuerkennen.
Sie beseitigt aber
weder den Zweifel noch
führt sie zu jener
Gewissheit, in der der
Geist in Frieden ruhen
könnte, es sei denn,
diese (Gewissheit)
käme durch Erfahrung
zustande.
Roger Bacon,
ca. 1214–1292

ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz.

Ziel der Arbeit von ZIST ist die Entfaltung des menschlichen Potentials zu erfülltem Menschsein von Individuen und Gruppen in ihren sozialen Bezügen.

Theoretischer Hintergrund der Arbeit von ZIST ist die *Humanistische Psychologie*, wie sie als *Dritte Kraft* in den 1960er-Jahren – neben Psychoanalyse und Verhaltensforschung – entwickelt wurde.

ERFAHRUNG

47 Jahre ZIST

Seit seiner Gründung durch Dr. Wolf Bütig und Christa Bütig 1973 ist ZIST ein unabhängiges und überkonfessionelles Institut mit eigenem Programmangebot, das im Laufe seines Bestehens wesentlichen Entwicklungen der Humanistischen Psychologie Raum für Erforschung und Verbreitung geboten hat.

Inspiration und Tradition

Methoden wie Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, Feldenkrais, Hypnotherapie, Psychoonkologie, Systemisches Familienstellen, Traumatherapie und TaKeTiNa sind heute in der Psychotherapie- und Selbsterfahrungsszene weit verbreitet. Wolf Bütig und seine Teams holten Persönlichkeiten wie Gerda Boyesen, Willi Butollo, Fritjof Capra, Ruth Cohn, Moshé Feldenkrais, Reinhard Flatischler, Stanislav Grof, Laurence Heller, Bert Hellinger, Stanley Keleman, Frédéric Leboyer, Lawrence LeShan, Peter Levine, Alexander Lowen, Erving und Miriam Polster, Luise Reddemann, Ernest Rossi, Carl Simonton, Alan Watts, Paul Watzlawick und viele andere mit internationalem Renommee und Weltrang nach ZIST. Dieser Tradition und ihrer Weiterentwicklung fühlen wir uns bis heute verpflichtet.

Der in ZIST praktizierte Ansatz integriert unterschiedliche westliche und östliche Quellen und Traditionen der Menschenkunde.

Transzendenz – die Fähigkeit und Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen – wird als ein wesentlich menschliches Potential gesehen.

Deshalb umfasst das Programm auch Angebote zur konfessionsübergreifenden spirituellen Praxis und bietet Unterstützung an auf dem Weg der Selbsterkundung für diejenigen, die lernen wollen, die vertraute, gesellschaftlich geprägte Re-

alität unterscheiden zu lernen von jener umfassenden Wirklichkeit, die nur durch persönliche Erfahrung wahrgenommen werden kann.

Unsere Veranstaltungen heute bieten ganz allgemein: Wegbegleitung in der ursprünglichen Bedeutung des griechischen *therapeuein*: auf dem Weg begleiten, dienen, pflegen, achtsam anwesend sein, (Gott im anderen) ehren; jedoch keine Heilbehandlungen zur Beseitigung von Krankheiten, deren Behandlung vom Gesetzgeber den Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern vorbehalten ist.

In den **Selbsterfahrungsgruppen** von ZIST werden Methoden eingesetzt, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen: zum einen bei der Entwicklung von ganzheitlicher Gesundheit; zum anderen bei der Wahrnehmung und Verwirklichung ihres Bedürfnisses nach erfülltem Sein und nach sinnvollem Tun im Dienst an der Gemeinschaft.

In den **Fort-, Weiter- und Ausbildungen** lernen Fachkräfte, die mit Menschen arbeiten, auf professionell hohem Niveau verschiedene Verfahren und Methoden der Selbsterkundung und Menschenführung kennen und praktizieren. Wissen wird dabei immer auch über Erfahrung vermittelt.

In der **ZIST Akademie für Psychotherapie** werden Psychologinnen und Psychologen zu Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nach dem Psychotherapeutengesetz mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ausgebildet. Das Gedankengut der Humanistischen Psychologie und die jahrzehntelange Erfahrung von ZIST in *Potentialorientierter Psychotherapie* sind in diesem staatlich anerkannten Ausbildungsinstitut fest verankert.



Die Leiterinnen und Leiter der Selbsterfahrungsgruppen sowie die Lehrerinnen und Lehrer der Fort-, Weiter- und Ausbildungsveranstaltungen von ZIST sind hoch qualifizierte und (selbst-)erfahrene Fachleute auf ihrem Gebiet.

ZIST hat 47 Jahre Erfahrung in der Organisation und Durchführung von Fort-, Weiter- und Ausbildungen für Fachleute aus den Heil-, Sozial-, Lehr-, Seelsorge- und Führungsberufen. ZIST ist durch seine wunderbare Lage im oberbayerischen Voralpenland und sein gepflegtes Seminarhaus mit entsprechenden Gruppenräumen ein idealer Veranstaltungsort. ZIST bietet vieles, was für das Selbsterkunden, Lernen und Arbeiten sowie zur Integration des Erlernten und Erfahrenen und Erholung nach intensiven Ausbildungsstunden notwendig, wichtig und erfreulich ist.

BIOGRAFISCHE MEILENSTEINE

Gründung

1970 kaufte das Arztehepaar Dr. Wolf und Christa Bütig das Anwesen Zist 3 in Penzberg. Der Name des Anwesens geht ursprünglich auf einen Bauern Namens *Zistl* zurück, der im 13. Jahrhundert im Kloster Benediktbeuern seinen Lehenszins ablieferte. 1971 begann man mit dem Ausbau des sich auf dem Anwesen befindlichen Rohbaus eines Aussiedlerhofes zum Seminarzentrum. 1973 gründeten Wolf und Christa Bütig mit anderen Interessenten den Verein *ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, e. V.*, dem die Gemeinnützigkeit zuerkannt wurde. Der Seminarbetrieb konnte beginnen.

2005 wurde dann die *ZIST gemeinnützige GmbH* gegründet. Diese übernahm die unternehmerische Verantwortung mit allen Rechten und Pflichten vom Trägerverein *ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie, e. V.*, der sich als gemeinnütziger *Förderverein ZIST e. V.* neu definierte.

2010 wurde die *ZIST Akademie für Psychotherapie* gegründet, in der seitdem jedes Jahr erst zwei, inzwischen drei neue Ausbildungsgruppen für Psychologinnen und Psychologen zu Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nach dem Psychotherapeutengesetz mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie starten (siehe ab Seite 70).

Beratungsstellen

ZIST gründete im Laufe des Bestehens verschiedene Beratungsstellen in München: 1979 die *Beratungsstelle für Natürliche Geburt*, seit 1986 selbstständig als gemeinnütziger Verein *Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein, e. V.*, 1982 die *Beratungsstelle Psycho-Somatische Initiative* in München, seit 2005 selbstständig als gemeinnütziger Verein *Psychosomatische Beratungsstelle, e. V.*, 1988 die *Sexualberatungsstelle SBS* in München, inzwischen auch ein selbstständiger Verein.

Kongresse

Zwischen 1990 und 2002 veranstaltete ZIST jährlich zusammen mit Dieter Reichert die Internationale *Konferenz Humanistische Medizin* in Garmisch-Partenkirchen. 2006–2008 führte ZIST in Eigenregie sowie 2013 zum 40-jährigen Jubiläum in Zusammenarbeit mit der Trenkle-Organisation die Internationale Kongressreihe *Potential und Wirklichkeit* ebenfalls in Garmisch-Partenkirchen durch.

ZIST Akademie für
Psychotherapie
www.zist-akademie.de





- Selbsterfahrung
- Fort-, Weiter- und Ausbildung
- Weitere Angebote
- ZIST Akademie für Psychotherapie

*Die Termine für das Klausurprogramm finden Sie auf unserer Webseite.

Datum	Art	Gruppe	Leiter	Seite
JANUAR				
Termine*	●			
10.01. – 12.01.	●		M. Bielitzer, W. Bütting oder S. Peschke	39
12.01., 09.30 h	●		D. Rothbauer	60, 64
17.01. – 20.01.	●		W. Bütting und/oder D. Horn	65, 74
17.01. – 19.01.	●		I. Vauk	46
21.01. – 26.01.	●		B. Inneck, S. Humez	45, 54, 55
26.01., 10.00 h	●		E. Wadler	57
31.01. – 02.02.	●		S. Bundschu und M. Höhn	65
31.01. – 03.02.	●		C. Cortés	43, 53
31.01. – 02.02.	●		A. Gerber und K. Enz Gerber	31
31.01. – 02.02.	●		S. Löffler und U. Minde	14
FEBRUAR				
08.02. – 12.02.	●		J. Rosenblum	38
12.02. – 16.02.	●		W. Bütting	12, 42
13.02. – 16.02.	●		M. Bütting-Ludwig	25
17.02., 18.00 h	●		W. Bütting	66
20.02. – 24.02.	●		W. Bütting	12, 43
21.02. – 24.02.	●		R. Delman und L. Evans Delman	26, 34
21.02. – 24.02.	●		K. Ortner-Willnecker	16, 28
24.02. – 01.03.	●		D. Rothbauer	60
27.02. – 01.03.	●		K. Jonas	36
MÄRZ				
01.03. – 06.03.	●		E. Buchwald und V. Buchwald	21
01.03. – 06.03.	●		R. Helke	32
06.03. – 08.03.	●		D. Rothbauer	64
06.03. – 11.03.	●		W. Bütting	25, 51
08.03. – 11.03.	●		L. Reddemann	46
11.03. – 15.03.	●		J. Tauscher und A. Lienhard	19
12.03. – 15.03.	●		M. Nelles	15
20.03. – 22.03.	●		S. Grover und E. Diethelm	35
20.03. – 22.03.	●		A. Stemberger	19, 28
26.03., 19.30 h	●		C. Gottwald	66
27.03. – 29.03.	●		B. Inneck	23



Datum	Art	Gruppe	Leiter	Seite
APRIL				
03.04. – 08.04.	●		B. Secunda	37
03.04. – 05.04.	●		M. Rupp	16, 46
06.04., 09.30 h	●		W. Bütting und/oder D. Horn	65, 74
06.04. – 10.04.	●		W. Bütting	25, 42
23.04., 19.30 h	●		C. Gottwald	66
MAI				
08.05. – 10.05.	●		B. Inneck, S. Humez	45, 54, 55
10.05. – 15.05.	●		L. Heller	58
15.05., 19.00 h	●		T. Falz	66
15.05. – 17.05.	●		C. Gottwald	13
29.05. – 31.05.	●		P. Bourquin und C. Cortés	12, 42
31.05. – 05.06.	●		B. Brown	38
JUNI				
05.06. – 07.06.	●		P. Bourquin	42, 53
05.06. – 07.06.	●		F. Dhority und S. Dobkowitz	21, 34
07.06. – 12.06.	●		W. Bütting	12
18.06. – 21.06.	●		R. Flatschler und Team	30, 67
19.06. – 21.06.	●		R. Flatschler und Team	30, 67
26.06. – 01.07.	●		T. Falz	26
26.06. – 28.06.	●		A. Spörl	28, 33
26.06. – 01.07.	●		W. Bütting	25, 49
JULI				
02.07. – 05.07.	●		I. Vauk	24, 47
03.07. – 05.07.	●		R. Lord	32
09.07. – 12.07.	●		R. Delman und L. Evans Delman	26, 34
11.07., 09.30 h	●		W. Bütting und/oder D. Horn	65, 74
11.07. – 15.07.	●		L. Sokolov	33
16.07. – 19.07.	●		S. Bundschu	43
17.07. – 20.07.	●		I. Schmelcher-Haimerl	17, 46
24.07. – 26.07.	●		G. Linemayr	28, 51
24.07. – 26.07.	●		T. Geßner	44, 52
31.07. – 02.08.	●		J. Feuerbach	22
31.07. – 02.08.	●		D. Gokani	28, 44



AUGUST

06.08. – 11.08.	● ● Wille	W. Büntig	13, 50
07.08. – 11.08.	● Holotropes Atmen – Das Abenteuer der Selbstentdeckung und die Kunst der Integration	V. Luchetti und G. Mercado	15, 36
11.08. – 16.08.	● Das Einfach Liebe Retreat für Paare	E. Buchwald und V. Buchwald	21
11.08. – 16.08.	● Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben	K. Franckenberg	31
21.08. – 23.08.	● ● Grenzen in der sozialen Interaktion	M. Rupp	17, 46
30.08. – 04.09.	● Moshé Feldenkrais' Erbe	E. Wadler	57

SEPTEMBER

04.09. – 06.09.	● ● Zapchen somatics – Oder: Wie man sich mit alledem schneller wieder wohl fühlen kann	U. Wichtmann	20, 47
04.09. – 07.09.	● Musik für Paare – Hear and Now!	A. Gerber und K. Enz Gerber	22, 32
11.09. – 13.09.	● NIG Practitioner: Im Bilde sein – Kreative Aufstellungsarbeit mit dem Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG)	B. Innecken, S. Humez	45, 54, 55
20.09., 10.00 h	● TaKeTiNa – Schnuppertag (in München)	S. Bundschu und M. Höhn	65

OKTOBER

04.10., 09.30 h	● ● Informationstag zur Approbationsausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/ Psychotherapeuten sowie zur KJP Zusatzqualifikation	W. Büntig und/oder D. Horn	65, 74
15.10. – 24.10.	● ● Intuition und innere Führung (SAT Modul III)	K. Reuter und Team	16, 56
24.10. – 27.10.	● ● Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog	G. Zimmermann	20, 47
24.10. – 27.10.	● Bewegungs-Spielräume	M. Büntig-Ludwig	25
24.10. – 27.10.	● When the Drummers Were Women	S. Bundschu	21, 29
26.10., 18.00 h	● Vortrag: Messen, Fühlen, Ahnen, Staunen (in München)	W. Büntig	66
27.10. – 01.11.	● Schamanismus der Huichol Indianer	B. Secunda	37

NOVEMBER

06.11. – 08.11.	● ● Einführung in das Enneagramm der Persönlichkeit und das SAT Programm	K. Reuter und C. Chalakani	65
06.11. – 09.11.	● Reise zu dir selbst	M. Nelles	15
06.11. – 08.11.	● Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben	S. Kraft und M. Kraft	13, 36
11.11. – 15.11.	● ● The Practice of Welcoming	N. Giuliani	27, 35, 44
13.11. – 15.11.	● Sechs konkrete Hilfen für den inneren Kritiker ... und wie ein gutes Zusammensein gelingen kann	E. Kruithoff	14
13.11. – 18.11.	● ● Wesen und Charakter	W. Büntig	13, 50
20.11. – 22.11.	● Weil ich euch beide liebe	B. Innecken	23
27.11. – 29.11.	● NIG Practitioner: Im Bilde sein – Kreative Aufstellungsarbeit mit dem Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG)	B. Innecken, S. Humez	45, 54, 55

DEZEMBER

04.12. – 06.12.	● Leben ohne dich	I. Schupp	18, 37
09.12. – 14.12.	● Das Einfach Liebe Retreat für Paare	E. Buchwald und V. Buchwald	21
29.12.20 – 03.01.21	● Wach' auf und träume! – Silvester mal anders	M. Solonevich und A. Höveler	18

WIR HELFEN ANDEREN! HELFEN SIE MIT!

- ZIST – Haben Sie dort bereichernde Erfahrung und inspirierende Begegnungen gemacht?
- ZIST – Ist es für Sie ein Ort der Regeneration und Ausrichtung?
- Wollen Sie auch anderen Menschen das ermöglichen?

Werden Sie Mitglied im *ZIST Förderverein e. V.* unter www.zist.de/verein/
Wir freuen uns auf Sie!

- Legen Sie Ihren Jahresbeitrag ab 100 € pro Jahr selbst fest und
- ermöglichen Sie Menschen in persönlicher und wirtschaftlicher Not die Teilnahme an einem ZIST Workshop.
 - unterstützen Sie Veranstaltungen und Projekte von ZIST.
 - fördern Sie die *ZIST Akademie für Psychotherapie*.
 - erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf die Kurse mit blauer Kennzeichnung im Programmheft.
 - bekommen Sie dafür eine steuerwirksame Spendenquittung.

Der Vorstand

Andrea Stemberger (Vorsitz)
Eva Ackermann
Carmen Schickinger

ZIST FÖRDERVEREIN: WIR HELFEN IHNEN!

Brauchen Sie Zeit und Bedürfnis für Ausrichtung und Regeneration in Ihrem Leben?
Und befinden Sie sich in einer finanziellen Notlage?
Wir fördern Ihre Teilnahme am Klausurprogramm *Alltag als Übung* oder an einem Workshop zur Selbsterfahrung bis zu 50 %.
Wollen Sie diese Unterstützung nutzen, dann mailen Sie uns: verein@zist.de

Trauen Sie sich! Sie sind herzlich willkommen und Ihr Anliegen ist für uns vertraulich!

Informieren Sie sich über die aktuellen Aktivitäten des Vereins und den Termin der nächsten Mitgliederversammlung auf unserer Internetseite: www.zist.de/verein/

Interessiert an der Arbeit des ZIST Förderverein e. V.?

Dann freuen wir uns auf ein Gespräch mit Ihnen!
Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: verein@zist.de

ZIST Förderverein e. V.
Zist 1 | 82377 Penzberg
Tel.: +49-8856-93690
Fax: +49-8856-936970
E-Mail: verein@zist.de
Internet: www.zist.de/verein/



Es tut gut, sich ab und zu in der Gegenwart aufzuhalten.

Wolf Büntig

SELBSTERFAHRUNG

- Persönliches Wachstum
- Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen
- Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung
- Kreativität
- Spiritualität
- Spiritualität – Diamond Approach
- Klausurprogramm *Alltag als Übung*

12
21
25
29
34
38
39

DATEN & PREISE

Der allein gebliebene Zwilling
Fr., 29.5., 18.30 h –
So., 31.5.20, 14.00 h
Kursgebühr 315 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200531

Weltbild und Bewusstsein*
Di., 19.11., 18.30 h –
So., 24.11.19, 14.00 h
Kursgebühr 580 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 191155

Vater – wo bist du?*
Mi., 12.2., 18.30 h –
So., 16.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 495 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200235

Sich sein lassen*
Do., 20.2., 18.30 h –
Mo., 24.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 495 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200231

Singles – All the lonely people ...
So., 7.6., 18.30 h –
Fr., 12.6.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200630

● **DER ALLEIN GEBLIEBENE ZWILLING**

Peter Bourquin und Carmen Cortés

Dieser Workshop ist für alle, die wissen oder vermuten, dass sie zu Beginn ihres Lebens von einem frühzeitig gestorbenen Zwilling oder Drilling begleitet wurden, und Heilung suchen. Und er ist für Therapeuten, die mit diesen Menschen arbeiten.

Welche Folgen kann es für einen Menschen haben, die ersten Wochen oder Monate seiner Existenz von einem Zwilling begleitet zu sein, dann dessen Tod miterleben und schließlich alleine zur Welt zu kommen? Wie kann er diese Erfahrung verarbeiten und integrieren, wenn sie ihm obendrein oftmals nicht bekannt ist und allein in den unbewussten Seiten seines Seins gespeichert bleibt?

Viele allein gebliebene Zwillinge stehen nicht ganz im Leben, da alte verwurzelte Grundgefühle wie Einsamkeit, Melancholie, Schuld, Anderssein oder Sehnsucht, die gleichsam die Hintergrundmusik ihres Gefühlslebens bilden, die Freude am Leben trüben.

Gerade am Thema Partnerschaft macht sich dies besonders bemerkbar. Oftmals fällt es einem allein gebliebenen Zwilling schwer, sich wirklich einzulassen, aus der tiefen Angst heraus, eine erneute Trennung von einem ihm lieben Menschen zu erleiden, welche ihm das Herz brechen würde. Oder er sucht in der Beziehung eine Nähe und Innigkeit, die seinen Partner überfordert. Doch auch im Arbeitsleben kann es zu dem Muster kommen, für zwei zu arbeiten, immer wieder neu anzufangen oder sich keinen Erfolg zu gönnen.

Auf ihrer Suche nach Heilung haben viele allein gebliebene Zwillinge ohne wirklichen Erfolg verschiedene Therapien ausprobiert. Um sich wieder ganz zu fühlen und alte Muster und Gefühle hinter sich zu lassen, braucht es einen heilenden Prozess auf den Ebenen des Verstehens, des Fühlens, des Körpers und der Seele. In einem geschützten und achtsamen Gruppenrahmen arbeiten wir dazu mit Körperübungen, Ritualen, geleiteten Meditationen und Aufstellungen.

neu WELTBILD UND BEWUSSTSEIN*

Wolf Büntig

Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 49.

● **VATER – WO BIST DU?***

Wolf Büntig

Christine Sagmeister und

Doris Rothenbacher: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 42.

● **SICH SEIN LASSEN***

Wolf Büntig

N. N. und N. N.: TaKeTiNa

Diese tiefenpsychologisch fundierte Selbsterfahrungsgruppe zur Erkundung des normalen Narzissmus ist auch zur ärztlichen/psychotherapeutischen Fortbildung geeignet.

Beschreibung siehe Seite 43.

● **SINGLES – ALL THE LONELY PEOPLE ...**

Wolf Büntig

N. N. und N. N.: TaKeTiNa

Dieser Workshop ist für Menschen, die erkunden wollen, warum sie allein leben.

Schon 1966 fragten die Beatles: „All die einsamen Leute, wo kommen sie alle her, wo gehören sie alle hin?“ Heute leben hierzulande über 40 % der Bevölkerung als Alleinstehende. Gehören Sie dazu? Wenn ja, warum?

Sind Sie immer noch auf der Suche nach der Liebe Ihres Lebens? Haben Sie schon zu viele Fehlschläge erlebt, um noch einmal sagen zu können: Ich will dich und keine andere? War vielleicht Ihr Partner nicht der richtige, weil Sie ihn nicht ganz nehmen konnten? Hängen Sie noch an der Frau, die es gewesen wäre und die Sie nicht gefragt haben? Haben Sie Angst, noch einmal auf einen sexsüchtigen Partner reinzufallen, für den Sie austauschbar waren? Oder trauen Sie sich nicht mehr, ein Versprechen zu geben, weil Sie es schon zu oft nicht halten konnten?

Pflegen Sie unbewusst abschreckende Männer- oder Frauenbilder, die über Generationen weitergereicht wurden? Sind Vorgänger im Familiensystem, die in einer verbindlichen Beziehung schmerzliche Erfahrungen gemacht haben, für Sie unbewusst Vorbilder, die nachzuahmen Abwehr oder Angst auslöst?

Wie könnten Freiheit und Verbindlichkeit zusammengehören?

Wenn Sie nicht zu den wenigen gehören, für die das Alleinleben Vorbedingung ist, um sich einer bestimmten Aufgabe widmen zu können, könn-

DATEN & PREISE

Wille*
Do., 6.8., 18.30 h –
Di., 11.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200855

Wesen und Charakter*
Fr., 13.11., 18.30 h –
Mi., 18.11.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201155

Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können
Fr., 15.5., 18.30 h –
So., 17.5.20, 14.00 h
Kursgebühr 250 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200533

Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben
Fr., 6.11., 18.30 h –
So., 8.11.20, 14.00 h
Kursgebühr 235 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201132

te es für Sie lohnend sein, diesen Fragen in Impulsreferaten, in Übungen in Kleingruppen und in Einzelgesprächen in der Gruppe nachzugehen. In der Rhythmischen Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa können Sie hinderliche Muster in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln erkennen und loslassen lernen.

● **WILLE***

Wolf Büntig

Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 50.

neu WESEN UND CHARAKTER*

Wolf Büntig

Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 50.

● **ÖFTER WOHL, ZUFRIEDENER ODER GLÜCKLICH SEIN KÖNNEN**

Christian Gottwald

Es gibt inzwischen handfeste wissenschaftliche Hinweise, zum Beispiel der Mind-Body-Medizin, der positiven Psychologie, der Hirnforschung und Glücksforschung, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, zu gesunden. Wir können lernen, die wesentlichen Elemente unserer Gegenwart achtsam aufzunehmen und die Fülle gegenwärtiger Ressourcen von uns selbst und einer jeweiligen Umgebung sinnvoll nutzen, um eine heilsamere Antwort in der Gegenwart zu kreieren.

Mit allen Sinnen, Berührungen und Bewegungen in einer achtsamen, gegenwärtigen, heilsamen Begegnung kann man in dem Workshop bewusster erleben, wie vergangenheitsbestimmte automatische Muster das eigene Potential einschränken und so verhindern, dass man im Leben und im Kontakt wohlher, effektiver und gesünder da sein kann. Vergangenheitsbedingte Automatismen können beeinflusst werden. Nicht willkommene Anteile des eigenen Erlebens können aufgenommen werden und sich wieder neu entfalten und entwickeln.

Im Workshop werden theoretische Hintergründe aufgezeigt und praktisch umgesetzt. Wir können

- für das Hier und Jetzt erwachen,
- die Aufmerksamkeit lenken und
- jeden Moment kreativ beeinflussen,
- dafür besonders den eigenen Körper und Kontakt mit anderen nutzen,
- die verkörperten und sinnlichen und seelischen oder die gedanklichen Signale des gegenwärtigen Erlebens bewusster wahrnehmen und differenzierend unterscheiden,

- diese Signale als Orientierung und Richtungshinweise nutzen,
- die Fülle und den Reichtum von Potentialen realisieren und
- sich wertschätzen, akzeptieren und begleiten.

Achtsamkeit und eine sinnvollere Selbstbegleitung sind im alltäglichen Leben anwendbar.

● **DEM TOD NEU BEGEGNEN – ABSCHIED UND BESTATTEN ALS TOR ZUM LEBEN**

Susanne Kraft und Michael Kraft

*Bereit für die Stille**die Worte**das Handeln Bereit,**unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen.*

In den Tagen des Übergangs ist der Himmel etwas offener als sonst. Wenn wir bereit sind, wirklich einzuwilligen – sogar bei einem plötzlichen oder scheinbar vorzeitigen Tod – dann beginnt die Quelle unserer Lebendigkeit neu zu fließen. Dieses Begreifen geschieht auch im praktischen Tun. Wie in nur wenigen Lebensbereichen können wir die Einheit von geistiger Realität und unserem konkreten Handeln direkt erleben. Was hilft uns dabei, unsere Toten in die eigenen Hände zu nehmen?

Im Praktischen

- Nach dem letzten Atemzug – was ist jetzt nötig und was ist alles möglich?
- Wie können wir die Zeit einer Aufbahrung persönlich gestalten und auch Kinder einbeziehen? In einer Form des heilenden Zuhörens – uns selbst und unserem Gegenüber
- Beim Nichts-tun-Können und Einfach-da-Sein.
- Im Umgang mit heftigen Gefühlen.
- Bei aufbrechenden Konflikten.
- Im Gestalten einer spirituellen Dimension
- Rituale, die befreien und Halt geben.
- Das Segnen, Beten, auch in eigenen freien Worten.
- Der Verstorbene selbst: wie kann ich weiter mit ihm verbunden bleiben?

Ein Kurs für Freunde, Angehörige, Begleiter und Begleiterinnen. Ein Kurs, um uns auch auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Wir wollen gemeinsam weinen und lachen – fragen, spielerisch üben und künstlerisch gestalten. Gerade wenn wir uns dem tiefen Schmerz öffnen, werden dann auch berührende Begegnungen und eine echte Lebensfreude möglich.

Die Kultur eines Volkes erkennt man daran, wie sie mit ihren Toten umgeht.

Perikles von Athen

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Sechs konkrete Hilfen für den inneren Kritiker ... und wie ein gutes Zusammensein gelingen kann
Fr., 13.11., 18.30 h – So., 15.11.20, 14.00 h
Kursgebühr 270 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201135

Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit
Fr., 31.1., 18.30 h – So., 2.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 290 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200135

● **SECHS KONKRETE HILFEN FÜR DEN INNEREN KRITIKER ... UND WIE EIN GUTES ZUSAMMENSEIN GELINGEN KANN**

Eine besondere Einführung ins Focusing
Elmar Kruithoff

Viele von uns kennen die inneren Stimmen, die uns bei wichtigen Entscheidungen oftmals im Wege stehen und unsere Freiheit einschränken: "Ja, aber ..." oder "Das kannst du nicht schaffen ..." oder "Wenn du das tust, dann ...". Der innere Kritiker wird dabei oftmals als Gegner empfunden, den es zu besiegen gilt oder dem man, vielleicht nach langem aussichtslosem Kampf, nichts entgegenzusetzen hat.

Ist es möglich aufzuhören zu kämpfen und stattdessen innezuhalten und diesen ewigen Kreislauf zu durchbrechen? Wie wäre es, einen neuen Blick auf dieses Geschehen zu werfen und anzufangen, den inneren Kritiker zu verstehen und ihm zu helfen, anstatt ihn zu bekämpfen?

Mit der richtigen Idee im Gepäck und entsprechenden Übungen können wir uns dem Teil in uns zuwenden, der kritisiert, bewertet, verurteilt und beschämt. Denn in Wirklichkeit wünscht sich der innere Kritiker unsere Aufmerksamkeit und Annahme.

Gemeinsam schauen wir uns beispielsweise an:

- Woran erkennen wir überhaupt, dass der innere Kritiker uns ausbremst?
- Wie können wir in den Körper hineinspüren und eine Basis schaffen, um aus all den Gedanken und Bewertungen einen Ausweg zu finden?
- Was genau brauchen wir, um uns einem inneren Kritiker überhaupt freundlich und interessiert zuwenden zu können?
- Wie können wir in einen konstruktiven Dialog mit unserem inneren Kritiker kommen?

Im Kern geht es darum, in unserem Körper präsent zu sein, ihm warmherzig und ohne Angst zuhören zu können, um wieder Mitgefühl und Frieden zu erleben. Wo vorher Kampf war, kann dabei eine interessierte und offene Haltung sich selbst gegenüber wachsen.

Durch kurze Impulsvorträge und praktisch angeleitete Übungen kann jeder für sich in Einzel- oder in Kleingruppenübungen diese Erfahrungen erproben und einüben. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

neu COME TO LIFE – VON SCHAM UND SCHULD ZU INTEGRATION UND VERBUNDENHEIT

Sabine Löffler und Uwe Minde

"Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht." beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen?

Al Pessó formulierte drei Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren. Die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Die Verbundenheit mit dem Gegenüber und die Verbundenheit mit der Schöpfung, mit dem Leben. Sie ist unser natürlicher Zustand und dennoch können wir sie kaum bewusst herstellen. Besonders durch Gefühle von Scham und Schuld verlieren wir diese Verbundenheit.

Wir sind bindungsorientierte Säugetiere. Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Verbundenheit sind für unser Überleben elementar. Kein anderes Wesen ist in der Lage, die existenzielle Bedrohung von Einsamkeit so bewusst wahrzunehmen wie der Mensch. So betrifft Scham das Gefühl von Isolation und Verbundenheit. Unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit lässt uns die Regeln einhalten, deren Übertretung ein Ausschluss aus der Gemeinschaft zur Folge hätte. Demütigungen werden wie ein körperlicher Angriff erlebt und aktivieren die entsprechenden aggressiven Abwehrtechniken.

Dieser Workshop basiert auf dem Entwicklungsmodell von Al Pessó. Durch Übungen und interaktiven Erfahrungen sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben, wie Verbundenheit entsteht – anstelle von Beschämung und Isolation – und wie Würde und Integration möglich wird anstelle von Demütigung und Dissoziation.

DATEN & PREISE

● **HOLOTROPES ATMEN – DAS ABENTEUER DER SELBSTENTDECKUNG UND DIE KUNST DER INTEGRATION**

Viktoria Luchetti und Gilberto Mercado

Holotropic Breathwork, oder Holotropes (ganzheitliches) Atmen, wurde von Stan und Christina Grof als Synthese alter spiritueller Techniken und moderner Bewusstseinsforschung entwickelt. Holotropes Atmen ist inzwischen ein weltweit anerkannter Bestandteil der Humanistischen und Transpersonalen Psychotherapie.

Die Atmung verbindet uns mit der Innen- und Außenwelt. Wird diese bewusst vertieft, lösen sich kognitive und körperliche Barrieren und wir können Zugang zu tiefen Schichten unseres Bewusstseins erhalten. Eine wichtige Rolle bei diesen Reisen in das Universum unseres Bewusstseins spielt die Musik, die den Atemprozess begleitet. Das spezielle Setting des Holotropen Atmens, wie es von Stan Grof entwickelt wurde, ist unterstützend und haltgebend. Eine gute, erfahrene Reisebegleitung ist eine Voraussetzung, sich förderlich auf die innere Reise zu begeben.

Bisher unverarbeitete Elemente der Lebensgeschichte können erinnert werden, Erfahrungen spiritueller und existenzieller Natur können erlebt werden, die im Spannungsfeld von Geburt und Tod stehen, ebenso das Freiwerden von Energie und Kreativität. Es geschieht eine Öffnung dem eigenen, fließenden Leben gegenüber.

In diesem Workshop bieten wir vier Atemsitzungen an. Es wird Zeit dafür sein, sich dem eigenen Prozess in seiner existenziellen Tiefe zu öffnen und diese Erfahrungen mit dem bisherigen und dem zukünftigen Leben in Verbindung zu bringen. Die Integration des Erlebten wird durch das Gruppengespräch, Mandala malen, Authentic Movement, dem Life/Art Process, Kampfsport, Musik und theoretische Diskussionen unterstützt. Eingeladen sind alle, die am Erforschen tieferer, innerer Schichten interessiert sind, wie auch Therapeuten, die ihre eigene Selbsterfahrung mit dieser Methode vertiefen möchten.

Voraussetzung ist – angesichts intensiver Erfahrungsmöglichkeiten – eine normale gesundheitliche und psychische Konstitution. Für Schwangere ist der Workshop nicht geeignet, und falls spezielle gesundheitliche Probleme vorliegen, nehmen Sie bitte zur Klärung einer Teilnahmemöglichkeit mit uns Kontakt auf.

● **REISE ZU DIR SELBST**

Lebensintegrationsprozess und wachstumsorientierte Aufstellungsarbeit
Malte Nelles

In diesem Workshop arbeiten wir mit dem neuen Aufstellungsverfahren des *Lebensintegrationsprozess* (LIP). Dabei wird ohne das Anliegen, ein Problem zu lösen, auf das eigene Leben geschaut. Anders als im Familienstellen liegt der Fokus nicht auf der Beziehung zu anderen. Es geht um die Beziehung zu dir selbst.

Jeder Mensch durchläuft auf seinem Lebensweg verschiedene Stufen, denen ein eigenes Bewusstsein innewohnt. Beim Lebensintegrationsprozess schauen wir aus der Perspektive des erwachsenen Bewusstseins auf unsere Zeit im Mutterleib, die Kindheit und die Jugend, die wir durchschritten haben, und den jeweils eigenen Herausforderungen, denen wir dort begegnet sind. Hierbei bekommen wir nicht nur ein Gefühl dafür, wie die Erfahrungen mit der Außenwelt unser Werden geprägt haben. In vielen Prozessen zeigt sich hierzu komplementär ein Teil des eigenen, von den Eltern und der Umgebung unabhängigen Wesens, ein genuiner Charakterzug, ein sich entfaltendes Potential, ein Talent oder eine Lebensaufgabe, die gelebt sein will. Das innerliche sich Öffnen für diese dem eigenen Leben innewohnenden Kräfte ist das einzige Anliegen des LIP.

Der Workshop richtet sich vor allem an Menschen, die bereits mit der Aufstellungsarbeit vertraut und dazu bereit sind, auch ohne Problemformulierung auf das Wunder ihres Lebens zu schauen.

Maximale Teilnehmerzahl mit eigenem LIP:
18 plus beobachtende Teilnehmer

Literatur

Malte Nelles: *Finden, erfinden oder gefunden werden. Zum Wahrheitsverständnis des Familienstellens*, in: K. Nazarkiewicz, K. Kuschik (Hrsg): *Handbuch Qualität in der Aufstellungsleitung*, Vandenhoeck und Ruprecht
Interview mit Wilfried Nelles und Malte Nelles: *Das Eintreten in das eigene geistige Sein*, <https://www.zist.de/de/veroeffentlichung/daseintreten-das-eigene-geistige-sein-interview-mit-dr-wilfried-nelles-und-malte>
Aufsatz von Malte Nelles: *Der Beziehungsintegrationsprozess*, <https://www.zist.de/de/veroeffentlichung/der-beziehungsintegrationsprozess>
Wilfried Nelles und Thomas Geßner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*, Innenwelt Verlag, Köln

Holotropes Atmen – Das Abenteuer der Selbstentdeckung und die Kunst der Integration
Fr., 7.8., 18.30 h – Di., 11.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 515 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200832

Reise zu dir selbst
Do., 12.3., 18.30 h – So., 15.3.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200333
Fr., 6.11., 18.30 h – Mo., 9.11.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201131
Kursgebühr je Workshop 390 € für beobachtende Teilnehmer 350 € zuzüglich Vollpension**

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Hochsensibilität – Ich darf sein

Fr., 21.2., 18.30 h – Mo., 24.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 350 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200233

Intuition und innere Führung (SAT Modul III)

Do., 15.10., 18.30 h – Sa., 24.10.20, 14.00 h
Kursgebühr 1080 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201030

Kontakt- und Bindungsfähigkeit

Fr., 3.4., 18.30 h – So., 5.4.20, 14.00 h
Kursgebühr 270 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200432

HOCHSENSIBILITÄT – ICH DARF SEIN

Karin Ortner-Willnecker

Manchmal verstehen sich Hochsensible selbst nicht, wenn sie das starke Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe empfinden, obwohl der Abend mit Freunden doch eigentlich sehr bereichernd war. Wenn in ihnen der Ruf laut wird, endlich einmal die Verantwortung abgeben zu dürfen, obwohl sie doch eigentlich gerne Verantwortung übernehmen. Oder wenn in ihnen wieder einmal das diffuse Gefühl aufsteigt, nicht wirklich angekommen zu sein – in der Partnerschaft, im Beruf, in dieser Gesellschaft.

Erkennen Sie sich wieder und möchten ein tieferes Verständnis für Ihr Wesen gewinnen? Dann fühlen Sie sich zu diesem Workshop eingeladen. Wir werden uns der Hochsensibilität von verschiedenen Seiten annähern: Sie erhalten Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Wir werden uns mit möglichen Zusammenhängen zwischen Hochsensibilität, Hoch- und Vielbegabung und Sensitivität beschäftigen. Nicht zuletzt wollen wir den gesellschaftlichen Stellenwert der Hochsensibilität diskutieren sowie dessen Abhängigkeit von Kultur und Zeitgeist. Den breitesten Raum werden wechselseitiger Austausch und praktische Übungen einnehmen. In Abhängigkeit von den Beiträgen wie auch Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden vielfältige Wege vorgestellt, Erlebens- und Verhaltensweisen, die nicht selten als Last empfunden werden, in Stärke zu verwandeln.

Mögliche Themen könnten unter anderem sein,

- Quellen der Kraft zu finden,
- persönliche Grenzen ernst zu nehmen,
- die eigene Wahrnehmung für wahr zu halten,
- individuelle Bedürfnisse zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen,
- alltägliche Herausforderungen zu meistern,
- das eigene Denken, Fühlen und Handeln für nicht-hochsensible Menschen nachvollziehbar zu kommunizieren,
- ...

Es wird insbesondere die Kraft der Gruppe sein, die es ermöglicht, dass sich jede einzelne Teilnehmerin und jeder Teilnehmer im bejahenden Sinne erkannt fühlt. Dieses Sich-erkannt-Fühlen ist die Grundlage, um ein erfülltes Leben führen und sich als wertvollen Teil dieser Gesellschaft erfahren zu können – im Sinne von "ich darf sein".

INTUITION UND INNERE FÜHRUNG (SAT MODUL III)

Katrin Reuter

und Team der internationalen SAT Schule

Beschreibung siehe Seite 56.

Dieser Workshop ist auch zur Fortbildung für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen geeignet – siehe die Serie SAT Programm *Seekers after Truth* (Seite 56).

neue KONTAKT- UND BINDUNGSFÄHIGKEIT

Ein Einführungsworkshop in die Bodydynamic Arbeit
Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Kontakt- und Bindungsfähigkeit ist wesentlich für das Schließen von Freundschaften oder den Aufbau einer intimen Partnerschaft.

Eine besonders wichtige Rolle spielt diese Fähigkeit darüber hinaus auch bei der Überwindung und Heilung interpersonaler traumatischer Erfahrungen. Trauma verletzt unser Vertrauen und unser Gefühl der Sicherheit in Bezug auf alle Personen – dann ziehen wir uns meist emotional und körperlich zurück.

Die Fähigkeit, bewusst und offen Kontakte einzugehen, ist eine wichtige Ressource, um neue Beziehungserfahrungen zu machen und alte Verletzungen zu überwinden. Sie ist deshalb ein wesentlicher Faktor somatischer Resilienz.

An diesem Wochenende *reisen wir* mittels körperlicher Übungen durch die frühen Entwicklungsphasen des Kindes und werden gemeinsam erfahren, wie das Kind diese spezifische Fähigkeit schrittweise aufbauen und verkörpern lernt.

Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien und Muskeln und die ihnen innewohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Alle Übungen werden mit einer/einem Partnerin/ Partner oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die Möglichkeit haben, neue, heilsame Beziehungserfahrungen zu machen.

Mehr über die körperpsychotherapeutische Arbeit Bodydynamic unter: www.bodydynamic.de

DATEN & PREISE

Grenzen in der sozialen Interaktion

Fr., 21.8., 18.30 h – So., 23.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 270 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200833

Erforschung der Innenwelt

Fr., 17.7., 18.30 h – Mo., 20.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 385 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200737

neue GRENZEN IN DER SOZIALEN INTERAKTION

Ein Einführungsworkshop in die Bodydynamic Arbeit
Michael Rupp

Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist ein besonders vielschichtiges und oft auch konflikträchtiges Thema in unserem Leben. Sie beeinflusst maßgeblich unsere sozialen Interaktionen, im beruflichen Kontext wie auch in der Beziehung.

Eine besonders wichtige Rolle spielt die Wiederherstellung unserer persönlichen Grenzen auch bei der Überwindung traumatischer Erfahrungen, denn: jede traumatische Erfahrung verletzt unsere Grenzen auf allen Ebenen, emotional, körperlich wie auch existenziell.

Oft legen wir uns dann unbewusst auf bestimmte Strategien fest, um künftige Übergriffe und Verletzungen zu vermeiden, statt bewusst Grenzen zu setzen. Oder die Fähigkeit zur Abgrenzung wird kompromittiert, weil *Neinsagen* mit Kontaktabbruch verbunden war.

Im Rahmen einer natürlichen kindlichen Entwicklung durchleben wir dagegen den Auf- und Ausbau unserer persönlichen Grenzen – zuerst über Nabel und Hautgrenze, dann mittels Wegdrückens/*Neinsagens*, unseren persönlichen Raum einnehmen et cetera – als eine Möglichkeit, die Beziehung gemäß unseren Bedürfnissen zu gestalten.

Auf Grundlage des umfassenden Wissens von Bodydynamic über die psychomotorische Entwicklung des Kindes können wir mittels spezifischer körperlicher Partnerübungen bewusstes Abgrenzen neu erleben und erlernen.

Diese neue, heilsame Erfahrung ermöglicht uns eine tiefere, authentischere Begegnung mit unserem Gegenüber auf Grundlage einer natürlichen Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

Mehr über die körperpsychotherapeutische Arbeit Bodydynamic unter: www.bodydynamic.de

ERFORSCHUNG DER INNENWELT

Systemische Therapie mit der inneren Familie
Irmgard Schmelcher-Haimerl

Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge.
Otto von Bismarck

Was Goethes Faust und Bismarck beklagen, hat Dr. Richard C. Schwartz, einer der bekanntesten Familientherapeuten der USA, Anfang der 80er-Jahre als Chance für persönliche Entwicklung und Heilung erkannt. Er entwickelte die IFS Therapie (Inner Family System), indem er die systemische Sichtweise auf die Innenwelt übertrug und die Multiplizität unserer inneren Anteile als etwas Naturgegebenes respektierte, anstatt sie als Störung zu sehen.

Im Workshop wird IFS mit achtsamer Wahrnehmung des Körpers, bewusstem Atmen, Bewegung und einfühlsamer Berührung kombiniert. Die präzise und wertschätzende Vorgehensweise der IFS Therapie ist ebenso strukturiert wie flexibel und geht voller Respekt für das Tempo und die Ressourcen der Klientinnen und Klienten vor.

Der erfahrungsorientierte Workshop gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der IFS Therapie. Durch körperliche Bewegungsabläufe aus den frühkindlichen Entwicklungsphasen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre inneren Anteile bewusst spüren und kennenlernen.

Die jedem Menschen innewohnende, oft brachliegende innere Weisheit und Klarheit, das Selbst, kann die Führung übernehmen und die inneren Teile von oft hemmenden Rollen befreien. Dadurch wird das innere System auf heilsame Art reorganisiert.

Dieser Workshop ist für alle, die an der Erforschung ihres Innenlebens und inneren Systems interessiert sind. Zudem ist er zur Fortbildung für Menschen, die mit Menschen arbeiten gedacht, da IFS sich sehr gut als Ergänzung für andere therapeutische Methoden eignet.

Näheres siehe unter: www.ifs-europe.net

Buchempfehlung

IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Richard C. Schwartz

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Leben ohne dich

Fr., 4.12., 18.30 h –
So., 6.12.20, 14.00 h

Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201232

**Wach' auf und träume! –
Silvester mal anders**

Di., 29.12.20, 18.30 h –
So., 3.1.21, 14.00 h

Kursgebühr 585 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201231

● **LEBEN OHNE DICH**

Seminar für Trauernde nach dem Tod eines
geliebten Menschen
Isabel Schupp

Die nun kommende Adventszeit ist häufig besonders schwierig für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben: Weihnachtsdeko überall, Plätzchen-Duft, Weihnachtslieder in der Luft. Alle bereiten sich auf das große Familienfest vor. Aber man kann sich nicht mitfreuen, denn der geliebte Mensch fehlt. Gerade zu diesem Fest spüren wir die Sehnsucht nach diesem Menschen ganz besonders. Mit viel Wärme und gegenseitiger Anteilnahme wollen wir gemeinsam Licht und Hoffnung schöpfen.

In diesem Seminar finden Menschen, die einen geliebten Menschen durch Unfall, Krankheit, Suizid oder ein anderes Ereignis verloren haben, Unterstützung auf ihrem individuellen Weg durch die Trauer. Im schützenden Raum einer Gemeinschaft von Betroffenen können Erinnerungen geteilt werden, es ist Zeit, Atem zu holen, Kraft zu schöpfen und neue Lebensperspektiven sichtbar zu machen.

Vielleicht liegt der Tod erst einige Wochen, vielleicht schon Jahre zurück. Nichts ist, wie es einmal war. Jeder Tag bringt Erinnerungen. Schmerzliche Erinnerungen. Kostbare Erinnerungen. Unser Umfeld jedoch scheint dieses traurige Ereignis meist längst vergessen zu haben oder wohlmeinende Therapeuten empfehlen uns, doch endlich loszulassen. Aber darum geht es nicht. Vielmehr geht es darum, die geliebten Verstorbenen als kostbare und nachhaltige Erinnerung der gemeinsam erlebten Zeit zu ehren und einen guten Platz für sie in unserem Leben zu finden. Anerkennen statt verdrängen, da sein lassen statt bekämpfen, integrieren statt loslassen. Trauern ist nicht das Problem – Trauern ist die Lösung!

Zeit für Heilung – Zeit für Hoffnung – Zeit für uns. Im Seminar ist Zeit und Raum für schmerzhaft Gefühle, aber auch für das, was besser und anders werden darf. Zeit zum Erzählen und Zuhören, zum Weinen und Schweigen, zum Lachen und Danken. Zeit, um gemeinsam Hilfe und Orientierung zu finden und Heilungsimpulse aufzuspüren.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns dabei, der Trauer liebevoll zu begegnen, statt sie loswerden zu wollen. Sie hilft, einen guten Platz für unsere Trauer zu finden. Sanfte Übungen aus Yoga und Qigong unterstützen uns darin, die körperlichen und emotionalen Leiden zu lindern und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken. Damit wir uns wieder zuversichtlich dem Leben öffnen können!

Trauer darf sich zeigen – Schmerz darf sich wandeln – Heilung darf sein.

Als betroffene Mutter ist Isabel Schupp nach dem Tod ihrer Tochter einen langen Trauerweg gegangen. Was ihr geholfen hat, wieder heil zu werden, möchte sie in diesem Seminar weitergeben.

Literaturempfehlung
Isabel Schupp: *Die Nacht bringt dir den Tag zurück*, J. Kamphausen

● **WACH' AUF UND TRÄUME! –
SILVESTER MAL ANDERS**

Mischka Solonevich und Anne Höveler

Dieser Workshop ist geprägt von Leichtigkeit, Ruhe und Tiefgang. Wir nutzen die besondere Atmosphäre der Raunächte, die von jeher im europäischen Brauchtum für eine Zeit der Besinnung und des Wandels stehen. Wir wollen zunächst unser Gespür verfeinern und stärken für das, was uns gut tut. Wie weiß ich eigentlich, was mir *wirklich* gut tut?

So steuern wir auf Silvester zu: Wir sensibilisieren unser Bauchgefühl. Auf dem Weg treffen wir auf lebensgestaltende Themen und Einsichten und stellen uns auch tieferen Gefühlen. Wir wollen Klarheit und Kraft gewinnen, um das Ruder in die eigene Hand zu nehmen. Wir suchen Wege, auf die höhere Stimme in uns zu hören und ihr zu vertrauen oder zu misstrauen. Und jetzt Silvester: Wer mag, kann mit Ideen und Aktivitäten zur Gestaltung des Nachmittags und zur Feier des Silvesterabends beitragen. Finde, was dir wirklich gut tut! Da ist Raum für Spielerisches und Wertiges. Die letzten Stunden des Jahres: Trance und Sitzen in Stille. Das neue Jahr begrüßen wir dann mit einem Feuerritual.

"Träume und wach auf!". In den folgenden Tagen geht es um die Harmonisierung von Wunsch und Wirklichkeit. Wer kann schon sagen, warum wir tun was wir tun? Wir begeben uns auf einen Weg der Hingabe an das eigene Handeln, der sich stimmig und weise anfühlt.

In diesem Workshop werden die im Augenblick passenden Werkzeuge verwendet: Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, aus der Methode *Wertlegung* (*Valuing Clarification*), das Experimentieren mit dem inneren Clown, belebte Begegnung, Impulse aus Körperpsycho- und Gestalttherapie. Ergänzend dazu nutzen wir Elemente schamanischer Ritualarbeit, Tiefenentspannung und Fantasiereisen. Dranbleiben im Alltag ist der Schlüssel für die meisten tieferen Wandlungen! Neue Synapsen sol-

DATEN & PREISE

**Auf der Suche nach
der verlorenen Zeit**

Fr., 20.3., 18.30 h –
So., 22.3.20, 14.00 h

Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200338

**Das Leben als
Heldenreise**

Mi., 11.3., 18.30 h –
So., 15.3.20, 14.00 h

Kursgebühr 505 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200336

neu DAS LEBEN ALS HELDENREISE

Eine Begegnung mit Zen und körperorientierter
Selbstbeziehungsakzeptanz (KOSBA)
Josef Tauscher
Assistenz: Arlette Lienhard

Jedes Leben ist – wenn man so will – auch eine Heldenreise. Völlig nackt und hilflos werden wir hineingeboren, den Umständen von Zeitgeschehen, Kultur, Mutterbauch und Familien-sowie Erziehungsstruktur beliebig anvertraut. Dies alles und ob jemand da war, uns zu halten, zu füttern, mit uns zu spielen und uns zu beruhigen, bestimmt die Art, wie wir uns in der Welt fühlen, was wir wahrnehmen, was wir mögen und woher wir leiden.

Meist können wir uns nicht mehr erinnern, was alles zu dem geführt hat, was wir heute sind. Wir können aber erkunden, neugierig sein und unseren Wahrnehmungsfokus verändern, und dem nachspüren, was noch alles in uns Ausdruck finden möchte, gelebt oder gesehen, angesprochen und geliebt werden möchte.

In diesen Tagen wollen wir üben, unnötige Lasten abzugeben und ein warmherziges Verhältnis zu uns selbst pflegen. Es geht um die Art, wie wir uns unsere persönliche Lebensgeschichte selbst Tag für Tag wieder erzählen. Durch Konzentration unserer Aufmerksamkeit auf einen Teilbereich unseres Körpers oder Fühlens mit Übungen aus Feldenkrais, Yoga, Tai Chi und aus der Zen-Praxis kommen wir zu einer veränderten Wahrnehmung von uns selbst. Es entsteht mehr Raum, Beweglichkeit, Aufrichtung, Mitgefühl (für uns und *alles*) sowie Akzeptanz. Wir werden entwicklungsbiologische, tiefenpsychologische, hypno-systemische und verhaltenstherapeutische Ansätze verknüpfen, um unseren Geisteshaltungen, Überzeugungen und Wirklichkeitskreationen auf die Schliche zu kommen. Haben wir erst einmal entdeckt, wie unser Geist die Welt erschafft, um dann das Erschaffene als *real* zu betrachten, haben wir mehr und mehr im JETZT die Wahl. Das fühlt sich frei an.

Empfohlene Literatur
Shunryu Suzuki Roshi, *Zen-Geist-Anfänger-Geist*
Ann Weiser Cornell, *Die Kunst des Annehmens*
Gerald Hüther, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*

len im Gehirn angelegt werden, Widerspruchsstimmen gefunden und integriert, Richtungen korrigiert werden. Darauf zielen dieser Workshop und die vielfältige Unterstützung für danach.

**neu AUF DER SUCHE NACH DER
VERLORENEN ZEIT**

Strategien zur Burnout Prävention
Andrea Stemberger

Sie sind ständig erreichbar, stehen unter Druck und suchen Ihre Zeit? Kurze Auszeiten zwischen Ihrem Alltagsrhythmus zu nehmen, ist Ihr automatischer Mechanismus, um kurzfristig Balance in Ihr Leben zu bringen? Gleichzeitig fühlen Sie sich in Ihrer Fähigkeit zur Selbststeuerung eingeschränkt: Der Umgang mit persönlichen Herausforderungen, mit Stresszeiten und Krisen bringt Sie häufig an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit – und manchmal sogar darüber hinaus. Sie spüren vielleicht schmerzhaft den Verlust eines ausgeglichenen Lebensgefühls und die Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit? Durch individuelle Erlebnisse und Lebensumstände haben Sie Strategien und Überzeugungen entwickelt, die für Sie selbst zum *Gefängnis* werden können?

Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und sich an Ihre Kompetenz zu erinnern, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wir erarbeiten miteinander die individuellen Quellen für Motivation, Lebens- und Schaffensfreude. Gemeinsam entwerfen wir Möglichkeiten, Ihre Ressourcen für Lebenslust und Tatkraft wahrzunehmen, damit Sie Ihre eigenen Lösungen für belastende Situationen finden können.

Im Fokus stehen dabei

- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge,
- das Erarbeiten, Erkennen und Integrieren Ihres persönlichen Wertesystems,
- die Integration des für Sie persönlich Wesentlichen für Ihre Entscheidungen.

DATEN & PREISE

Zapchen somatics
Fr., 4.9., 18.30 h –
So., 6.9.20, 14.00 h
Kursgebühr 240 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200932

**Emotionales Lernen –
Körper und Seele
im Dialog***
Sa., 24.10., 18.30 h –
Di., 27.10.20, 14.00 h
Kursgebühr 365 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201032

● **ZAPCHEN SOMATICS – ODER:
WIE MAN SICH MIT ALLEDDEM
SCHNELLER WIEDER WOHL
FÜHLEN KANN***

Ulrike Wichtmann

Beschreibung siehe Seite 47.

neu **EMOTIONALES LERNEN –
KÖRPER UND SEELE IM DIALOG***

Transformation von im Körpergedächtnis gespeicherter somatisch-emotionaler Stressmuster

Gerhard Zimmermann

Beschreibung siehe Seite 47.



DATEN & PREISE

**Das Einfach Liebe
Retreat für Paare**
So., 1.3., 18.30 h –
Fr., 6.3.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200331
Di., 11.8., 18.30 h –
So., 16.8.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200830
Mi., 9.12., 18.30 h –
Mo., 14.12.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201230
Kursgebühr je Workshop
680 €*** pro Person
zuzüglich Vollpension
410 € pro Person im
Doppelzimmer

**When the Drummers
Were Women**
Sa., 24.10., 18.30 h –
Di., 27.10.20, 14.00 h
Kursgebühr 335 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201034

Präsenz im Dialog
Fr., 5.6., 16.30 h –
So., 7.6.20, 14.00 h
Kursgebühr 290 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200631

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.
**siehe Seite 102
***Im Preis ist die
Ermäßigung für Paare
bereits mit eingerechnet.

● **DAS EINFACH LIEBE RETREAT
FÜR PAARE**

Entspannte Sexualität leben

Ela Buchwald und Volker Buchwald

Ein Liebespaar sind zwei Menschen, die sich lieben. So einfach ist das. Doch wie geht sie, diese Liebe? Was bestimmt, ob man sich in seiner Partnerschaft zu Hause fühlt?

Sexualität spielt dabei eine viel größere Rolle, als die meisten denken ... und genau hier schlummern entscheidende Fragen. Wie gehen wir als Paar mit Erwartungen, Routine oder scheinbar unterschiedlichen Bedürfnissen im Sex um? Wo ist Platz für echte Verbundenheit?

Sex ist das körperliche Fundament der Liebe. Er ist der Raum, in dem wohlige Nähe entstehen kann, Momente voll warmer Lebendigkeit und kribbelnd-freudigem Wir. Diese ganz besondere Intimität gelingt, wenn Körper, Herz und Seele zueinander finden. Auf diese Reise nehmen Sie Ela und Volker Buchwald in diesem Retreat mit. Fünf Tage lang erfahren Sie sich als Paar völlig neu. Sie lernen, einander leicht, ohne Druck und Stress zu begegnen ... im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele. Schritt für Schritt installieren Sie die körperliche Ebene als wohltuende Selbstverständlichkeit in der Beziehung. So wird Sex zur schönsten Sache der Welt, zum erfüllenden Ausdruck Ihrer Liebe.

Das Retreat richtet sich an Paare, die miteinander diesen großen Schatz entdecken wollen. Wach und achtsam entwickeln sie ein Gefühl dafür, welches große Geschenk solche Momente der tiefen Verbundenheit sind. Und was gibt es Schöneres?

Retreat-Inhalte:

- Theorie: Wissen über Körperphänomene, Modelle von Stress- und Selbstregulation, Phänomenologie der Wahrnehmung.
- Körperarbeit: Bewegungsübungen zum Entspannen und Entstressen, Erforschung von Spürebene, Übungen zu bewusstem Im-Körper-Sein.
- Entspannung: Leichtigkeit in der Sexualität leben ohne Stress und Leistungsdruck.

Ela und Volker Buchwald sind seit 1992 verheiratet und Eltern von drei erwachsenen Kindern. Sie sind ausgebildet in Bewusstseins- und Körperarbeit. Geprägt durch den Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson haben sie aus der Essenz ihrer Erfahrungen einen eigenen Prozess entwickelt: Einfach Liebe.

Literatur

Diana Richardson: *Zeit für Liebe*
Wilfried Nelles: *Umarme dein Leben*
beide Innenwelt Verlag, Köln

neu **WHEN THE DRUMMERS
WERE WOMEN**

*Rahmentrommel- und Stimmworkshop
für Frauen*

Sabine Bundschu

Beschreibung siehe Seite 29.

● **PRÄSENZ IM DIALOG**
Freeman Dhority und Steffi Dobkowitz

Beschreibung siehe Seite 34.

DATEN & PREISE

Beziehung, die man tanzen kann*
Fr., 31.7., 18.30 h –
So., 2.8.20, 14.00 h
 Kursgebühr 245 €***
 zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST
 Penzberg Nr. 200733

Musik für Paare –
Hear and Now!
Fr., 4.9., 18.30 h –
Mo., 7.9.20, 14.00 h
 Kursgebühr 360 €***
 zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST
 Penzberg Nr. 200930

● **BEZIEHUNG, DIE MAN TANZEN KANN***
 Johannes Feuerbach

Der Tango ist ein Beziehungs-Tanz. Er lebt von der Spannung zwischen Mann und Frau, vermag starke Gefühle zu wecken und fordert im Tanz dafür Eindeutigkeit.

Historisch kann man den Tango auch als den Versuch der Einwanderer Uruguays und Argentiniers betrachten, ihre Einsamkeit und Entwurzelung zu überwinden und Verbundenheit zumindest für die Dauer des Tanzens zu finden. Dies sind, ebenso wie Autonomie (eigene Achse), Veränderung (keine festgelegten Schrittfolgen) und Beständigkeit (zuerst die Beziehung, dann der Tanz), auch heute seine existenziellen und psychologischen Herausforderungen.

Die Themen und Inhalte des Workshops:

- Basisbewegungen und Schritte des Tango Argentino.
- Aligment (den inneren vertikalen Raum ausfüllen).
- Präsenzerfahrungen im Kontakt: Bindung als energetische Erfahrung.
- Impuls und Antwort im Tanz, im Gespräch und in der Partnerschaft.
- Meditationen für zwei (Paar-Kontemplation).
- Partnerschaft braucht Gemeinschaft: Tanzen mit anderen.

Der Workshop wendet sich an Paare, die noch nicht oder kaum Tango tanzen. Geübte Tangotänzerinnen und -tänzer können teilnehmen, wenn sie ihre Beziehung in den Mittelpunkt stellen wollen. Die Methode ist prozessorientiert. Gestalt, Lomi-Körperarbeit und Tiefenpsychologie sind die therapeutischen Bezugsdisziplinen.

Am Samstag wird es einen Festabend geben – gerne mit entsprechender Kleidung. Wegen des Parketts bitte keine Pfennigabsätze. Gäste sind willkommen!

Literatur

Feuerbach, Johannes (2010): *Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare*. In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113–122. (Als Sonderdruck in ZIST erhältlich.)

● **MUSIK FÜR PAARE – HEAR AND NOW!**
 Andreas Gerber und Karin Enz Gerber

Verliebtheit geht vorbei – Kinder fliegen ein und aus – Musik verbindet!
 Musik kann jede Partnerschaft erfrischen, bereichern und vertiefen – sofern Mann und Frau sich in ihre Nähe wagen.

In diesem Workshop geht es um die Balance zwischen Ich und Du, Freiheit und Eingebundensein, Innenhorchen und Begegnung, Kraft und Zartheit, Ausdruck und Zuhören, Grenzsetzung und Verschmelzung, Freude und Ernsthaftigkeit ... durch Körpermusik. Rhythmus, Bewegung und Stimme führen uns zu uns selbst, in die Begegnung mit dem anderen und zur Lebendigkeit in der Gemeinschaft. Trommel-, Gong- und Bambusklänge bezeugen und bekräftigen unsern Klangweg.

Gemeinsam – Einsam – Eins – Sein.

Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich und alle Stimmen sind willkommen!

DATEN & PREISE

Familienaufstellungen – als Selbsterfahrung und zur teilnehmenden Beobachtung
Fr., 27.3., 18.30 h –
So., 29.3.20, 14.00 h
 Kursgebühr 290 €
 für beobachtende Teilnehmer 250 €
 zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST
 Penzberg Nr. 200335

Weil ich euch beide liebe
Fr., 20.11., 18.30 h –
So., 22.11.20, 14.00 h
 Kursgebühr 290 €
 für beobachtende Teilnehmer 250 €
 zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST
 Penzberg Nr. 201133

● **FAMILIENAUFSTELLUNGEN – ALS SELBSTERFAHRUNG UND ZUR TEILNEHMENDEN BEOBACHTUNG**
 Barbara Innecken

Dieser Workshop ist ein Angebot für Menschen, die Schwierigkeiten in ihrem Leben – sei es in der Partnerschaft, mit den Kindern, im Beruf oder im sozialen Miteinander – in Zusammenhang mit ihrem Familiensystem betrachten und daraus Lösungen erarbeiten wollen.

Das innere Bild von Familie, das wir in uns tragen, beeinflusst unser Denken, Verhalten und unsere Empfindungen. Es kann als Kraftquelle wirken oder eher hinderlich sein für die Gestaltung unseres eigenen Lebens. Über das Familien-Stellen wird das Eingebunden-Sein in unsere Familie generationenübergreifend sichtbar. Durch Lösung von unbewussten Verstrickungen können wir beginnen, die Verbindung mit den guten Kräften unserer Familie wieder aufzunehmen. Wir geben den Bewegungen der Seele Raum, können Übernommenes zurückgeben, Dank abstatten und Ausgeschlossene wieder einbeziehen. Diese lösungsorientierte Arbeit kann eine wertvolle Hilfe sein, um Kraft für die Ziele unseres eigenen Lebensweges zu finden.

Die Aufstellungen in diesen Tagen werden von Fragerunden und Austausch in der Gruppe sowie von Singen und Bewegung begleitet. Es werden traumatherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Interessierte, Partner oder Therapeuten können mit Gewinn – und zu verminderter Kursgebühr – als Beobachter und Stellvertreter am Workshop teilnehmen, denn durch das Miterleben findet ein ständiger Erfahrungs- und Lernprozess statt, bei dem sich oft neue Perspektiven für das eigene Leben ergeben.

Teilnehmerzahl: 10 aufstellende Teilnehmer plus Beobachter

● **WEIL ICH EUCH BEIDE LIEBE**
 Familienaufstellungen zum Thema
 Kinder und Eltern
 Barbara Innecken

Dieser Workshop bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, Lösungen für Schwierigkeiten mit ihren Kindern mithilfe der Aufstellungsarbeit zu suchen. Darüber hinaus ist der Workshop ein Angebot für das Kind in uns, denn in Bezug auf unsere eigenen Eltern bleiben wir alle ein Leben lang Kinder.

Eltern machen sich Sorgen, wenn ihr Kind unerklärliche Wutanfälle, übermäßige Anhänglichkeit, Hyperaktivität oder anderes auffälliges Verhalten zeigt, wenn es Ängste oder Schlafstörungen entwickelt, sich nicht konzentrieren kann, nicht lernen möchte, ins Bett nässt oder Krankheiten wie zum Beispiel Asthma oder Allergien bekommt. Familienaufstellungen ermöglichen eine neue Sichtweise auf solche und ähnliche Symptome von Kindern: sie helfen Eltern zu erkennen, worauf das Kind mit seinen Schwierigkeiten aufmerksam machen will. Väter und Mütter können mithilfe der Aufstellungsarbeit Lösungen zum Wohle ihrer Kinder entwickeln und den Familienalltag dadurch spürbar entlasten.

Auch wenn wir erwachsen sind, lebt das Kind in uns weiter. Das Kind, das in der Regel viel Gutes von seinen Eltern bekommen hat, aber auch Verletzungen, Nöte und Defizite im Zusammenhang mit ihnen erleben musste. Die Bindung an die Eltern ist die Grundlage für die weiteren Beziehungen, die wir in unserem Leben eingehen, seien es Partner, Freunde, Kollegen oder unsere eigenen Kinder. Die Bindung an die Eltern beeinflusst das Grundgefühl, mit dem wir im Leben stehen, sie gestaltet unser Leben im Innen wie im Außen mit. Mithilfe der Aufstellungen können wir die Beziehung zu Vater oder Mutter betrachten, verborgene Dynamiken sichtbar machen, einen gesunden Abstand finden, unterbrochene Liebe zum Fließen anregen.

Die Aufstellungen in diesen Tagen werden von Fragerunden und Austausch in der Gruppe sowie von Singen und Bewegung begleitet. Es werden traumatherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Interessierte, Partner oder Therapeuten können mit Gewinn – und zu verminderter Kursgebühr – als Beobachter und Stellvertreter am Workshop teilnehmen, denn durch das Miterleben findet ein ständiger Erfahrungs- und Lernprozess statt, bei dem sich oft neue Perspektiven für das eigene Leben ergeben.

Teilnehmerzahl: 10 aufstellende Teilnehmer plus Beobachter

Empfohlene Lektüre
 Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer*. Tredition Verlag

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
 **siehe Seite 102
 ***Im Preis ist die Ermäßigung für Paare bereits mit eingerechnet.

DATEN & PREISE

Frei werden für Beziehung und gelebte Sexualität
Do., 2.7., 18.30 h – So., 5.7.20, 14.00 h

Kursgebühr 385 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200730

● FREI WERDEN FÜR BEZIEHUNG UND GELEBTE SEXUALITÄT

Wie wir über die Ladung und Entladung unserer post-modernen Sexualität hinaus sexuelle Erfüllung erreichen können
Ingo Vauk

(I can't get no) – satisfaction – but I try
Die ikonische Zeile der Rolling Stones aus dem Jahre 1965 bringt die immer weiter verbreitete sexuelle Schiefelage *normaler* Sexualität auf den Punkt. Die Sehnsucht zahlreicher Menschen, den Kontakt zwischen Partnern wieder ins Zentrum sexueller Begegnung zu stellen, stößt immer häufiger, und im Zeitalter der seriellen Monogamie immer schneller, an die Grenzen, die ein ungeerdetes Sexualverständnis mit sich bringt.

In diesem Workshop werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgende Themen körperlich und auf der Gefühlsebene erkunden:

- Die Entwicklungsphasen der menschlichen, sexuellen Entfaltung.
- Die Befreiung von sich wiederholenden ödipalen Dreiecksmustern.

- Die Entwicklung einer erneuerten Unschuld und Erregung in einem Körper, der sich von ererbten Schuldgefühlen und negativen Selbstbildern zu befreien beginnt.
- Wie man Vater- und Mutterkomplexe löst und innere elterliche Bilder entwickelt, die auf Unterstützung und einem inneren Leitsystem beruhen.
- Wie kann ein Paar aus der anfänglichen Leidenschaft in eine nachhaltige, erotische Beziehung entwickeln?
- Was bedeutet Grounding – *Erdung* – in der Sexualität?
- Völlig neue Perspektiven für elterliche Erziehungsfragen entwickeln.

Sexual Grounding Therapy (SGT) ist eine vom holländischen Psychologen Willem Poppeliers entwickelte Körpertherapie.

Dieser Workshop ist von Poppeliers Methode, langjähriger Praxis als Paartherapeut und Konzepten der Gender Psychology inspiriert. Er steht sowohl Einzelpersonen als auch Paaren offen.

Mehr Information unter: www.therapie-wirkt.com



DATEN & PREISE

Krise und Krankheit als Chance – Versöhnung mit dem Leben*

Fr., 6.3., 18.30 h – Mi., 11.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200354

Phönix aus der Asche*

Mo., 6.4., 18.30 h – Fr., 10.4.20, 14.00 h
Kursgebühr 480 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200431

Sucht*

Fr., 26.6., 18.30 h – Mi., 1.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200655

Bewegungs-Spielräume

Do., 13.2., 18.30 h – So., 16.2.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200234
Sa., 24.10., 18.30 h – Di., 27.10.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201031
Kursgebühr je Workshop 320 € zuzüglich Vollpension**

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

● KRISE UND KRANKHEIT ALS CHANCE – VERSÖHNUNG MIT DEM LEBEN*

Wolf Büntig
Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Dieser Workshop wurde für Menschen entwickelt, die ihre naturgegebene Neigung zur Selbstheilung unterstützen wollen, indem sie

- fühlen,
- Stressmuster erkennen und abbauen,
- ihre Abwehrkraft aktivieren,
- ihren eigenen Weg finden sowie
- sinnvoll leben und einverstanden sterben lernen.

Unsere Lebensweise spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung, der Bewältigung und der Heilung von Krisen und Krankheiten. Gewohnheiten in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln halten seelische Konflikte aufrecht, die zu Dauerstress, Depression, Erschöpfung, Burnout und Krankheit führen können; während potentialorientierte Selbsterfahrung heilsam wirken kann.

Krise und Krankheit können unser gewohntes Selbstverständnis infrage stellen, uns mit der Endlichkeit unserer körperlichen Existenz konfrontieren und uns öffnen für grundlegende Fragen unseres Daseins:

- Wohin führt mich diese Krise?
- Was kann ich aus der Krise oder Krankheit lernen über mich und mein Leben?
- Welche Not, die ich nicht anders zu lösen weiß, löst sie?
- Befriedigt sie ein zutiefst menschliches Bedürfnis, das ich nicht anders zu befriedigen gelernt habe?
- Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?
- Wie stehe ich im Leben?
- Wofür bin ich da?

Dieser Workshop ist auch zur Fortbildung für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen sowie für Betroffene zur persönlichen Fortbildung geeignet – siehe die Serie *Salutogenese* (Seite 51).

● PHÖNIX AUS DER ASCHE*

Anleitung zur Selbsthilfe für hilflose Helfer und leidende Leiter, die brennen, aber nicht ausbrennen wollen

Wolf Büntig
Christine Sagmeister und Ulrike Knapp-Korb-Weidenheim: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 42.

● SUCHT*

Der vergebliche Versuch, ein wesentliches Bedürfnis mit Ersatz zu stillen

Wolf Büntig
N. N. und N. N.: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 49.

● BEWEGUNGS-SPIELRÄUME

Maja Büntig-Ludwig

Im Laufe unseres Lebens werden die Möglichkeiten und die Vielfalt, mit der wir unseren Körper gebrauchen, immer eingeschränkter. Wir sitzen mehr, verharren oft über Stunden in mehr oder weniger der gleichen Position und all die Möglichkeiten, uns in unterschiedlichster Art und Weise zu bewegen, geraten im Nervensystem in Vergessenheit, da sie nicht mehr abgerufen werden.

In diesem Workshop geht es darum, die vielen verschiedenen Bewegungs-Spielräume, die uns zur Verfügung stehen, neu zu entdecken. Wir gehen auf eine spielerische Forschungsreise durch unseren Bewegungsapparat und sind dabei in der Lage, die Zusammenhänge der einzelnen Körperteile in Bewegung wahrzunehmen. Wir können uns selbst mit einem freundlichen Bewusstsein für unsere Einschränkungen begegnen und mit Neugier und Kreativität neue Möglichkeiten und Wege für motorische Vielfalt finden.

DATEN & PREISE

The Embodied Life Retreat
February 21 – 24, 2020
Friday, 6.30 p.m. – Monday, 2.00 p.m.
 Place, registration: ZIST Penzberg No. 200232
July 9 – 12, 2020
Thursday, 6.30 p.m. – Sunday, 2.00 p.m.
 Place, registration: ZIST Penzberg No. 200731
 Fee per workshop 425 €, plus room and board**.

Diagnose Krebs – Neue Wege zur Gesundheit mit der Simonton Methode
Fr., 26.6., 18.30 h – Mi., 1.7.20, 14.00 h
 Kursgebühr 550 € zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200632

● **THE EMBODIED LIFE RETREAT: AWARENESS THROUGH MEDITATION, GUIDED INQUIRY AND THE TEACHINGS OF MOSHÉ FELDENKRAIS**

Russell Delman and Linda Evans Delman

Course language English

All methods devoted to human potential emphasize the importance of awakening to the present moment. All that we long for – love, joy, peace, harmony, truth – require the fundamental capacity for PRESENCE. This seminar uses ancient and modern methods for directly and simply uncovering this natural capacity.

Simply said, we need the capacity to:

- 1) Sit quietly with our own thoughts,
- 2) mindfully welcome our feelings/emotions and
- 3) find comfort in our own bodies.

The meditation we will practice is a bare-bones approach to experiencing the present moment *As It Is*; this is the basis for being at home in ourselves. Chairs are available and help is given to those who find sitting challenging.

Guided Inquiry includes a variety of awareness experiments based in the Focusing method of Eugene Gendlin. Learning to bring a warm, caring, curious presence to our feelings/emotions is truly transformative.

The movement lessons of Moshé Feldenkrais are perhaps the most neurologically sophisticated and effective ways of transforming our motor patterns and self-image; these lessons are also interesting and fun.

Through meditations, awareness practices, movement lessons and conversation, we anticipate a meaningful and joyful time of learning together. This retreat is open to all people who are interested in living an awakening life.

● **DIAGNOSE KREBS – NEUE WEGE ZUR GESUNDHEIT MIT DER SIMONTON METHODE**

Gesundheitsstraining für Krebspatienten
 Torsten Falz

Dieser fünftägige Workshop unterstützt Betroffene bei der Möglichkeit, aktiv ihren Heilungsprozess mitzugestalten und ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Gemeinsam mit Menschen mit der Diagnose Krebs entwickelt der Psychoonkologe Torsten Falz individuelle Strategien, die sie dabei unterstützen können, ihr Leben auf Gesundheit auszurichten, Ängste und Stress abzubauen sowie innere Ruhe, Kraft und Hoffnung zu finden.

Dabei erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Weg des gesunden Umgangs mit unangenehmen Gefühlen wie Angst, Traurigkeit, Ohnmacht oder Wut sowie die Verwandlung ungesunder Überzeugungen und Gedanken in gesundheitsfördernde. So können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer stabileren psychischen Verfassung gelangen, die sich positiv auf ihre Heilkräfte und ihr Wohlbefinden auswirkt.

Um das Immunsystem zu stärken, werden außerdem Entspannungs-, Visualisations-, Meditations- und Atemübungen erlernt. Dabei wird in Meditationen und Fantasiereisen die Vorstellungskraft dazu genutzt, körperliche Genesungsprozesse und Behandlungsmethoden zu unterstützen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird außerdem vermittelt, wie sie mit Ernährung und Bewegung ihre Heilung unterstützen können.

Auf der Grundlage der individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung wird für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer ein persönliches Genesungsprogramm erarbeitet. Fragen wie „Wie komme ich wieder mehr in Fluss mit dem Leben und kann mir die Erkrankung dabei einen Weg zeigen? Wie kann ich mit der Angst vor dem Sterben umgehen?“ sowie individuelle Fragen der Betroffenen werden mit dem Ziel gestellt, eigene individuelle Antworten zu finden.

Siehe auch den Vortrag auf Seite 66.

DATEN & PREISE

Wozu bin ich krank? – Aufstellungsarbeit zur seelischen Funktion von Symptomen
Fr., 10.9., 18.30 h – Mo., 13.9.21, 14.00 h
 Kursgebühr 360 € zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 210954

The Practice of Welcoming
Mi., 11.11., 18.30 h – So., 15.11.20, 14.00 h
 Kursgebühr 545 € zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201136

neu THE PRACTICE OF WELCOMING

Eine Einführung in die iRest Meditationspraxis
 Nöle Giuliani

iRest ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis, die von Richard Miller, Ph.D., USA, entwickelt wurde. Aufbauend auf der Nicht-Dualen Tradition ist sie eine alltagstaugliche Übungspraxis, eine Synthese aus Elementen der Achtsamkeitspraxis, aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft und therapeutisch wirksamen Anwendungen. Die Meditationspraxis hat sich erfolgreich bewährt unter anderem bei der Linderung von Stress, Burnout, chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS, Suchtverhalten und *compassion fatigue* in psychosozialen Berufen. Sie eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann höchst wirksam therapiebegleitend angewendet werden.

Neben geführten Meditationen und Dyadenarbeit (einer wertungsfreien und achtsamen Art der Selbstwahrnehmung und Kommunikation) sind das *Körper-Spüren* und das *Atem-Spüren* Teil dieses Workshops, um auf spielerische Weise tief in das Empfinden einzutauchen. Wir erforschen wie Abenteurer die verschiedenen Identifikationsebenen unserer Persönlichkeit. Wir üben, uns von den Deutungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen und den mit ihnen verbundenen Reaktionen zu lösen. Der bewusste Perspektivenwechsel kann uns die unendliche Weite des reinen Seins eröffnen. Unsere Beziehungsfähigkeit zu uns selbst, zu anderen und der Welt offenbart sich als ein unmittelbares Erfahren von Geborgenheit und Ungetrennt-Sein.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei der Unterstützung der Verwirklichung unseres Potentials im Alltag. Wir begleiten einander als *sacred mirror* (Heiliger Spiegel) und widmen uns dem bedingungslosen Willkommen-Heißen von Wahrnehmungen – Empfindungen, Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Grundüberzeugungen – nicht nur in unserem Gegenüber, sondern auch in uns selbst. Das Beschreiben, Auspacken und Würdigen dieser Schätze ohne persönliche Stellungnahme bewirkt ein unmittelbares Erleben der Nicht-Identifikation mit seiner befreienden Wirkung.

Mehr Informationen:
www.irest.org
www.thepracticeofwelcoming.de

● **WOZU BIN ICH KRANK? – AUFSTELLUNGSARBEIT ZUR SEELISCHEN FUNKTION VON SYMPTOMEN**

Thomas Geßner

In diesem Workshop geht es um den Zusammenhang von Krankheit, Symptombildungen und unbewusster Liebe. Wir folgen der alten Erfahrung, dass Krankheiten sich nicht nur im unmittelbar sichtbaren Bereich vollziehen. Mithilfe der Aufstellungsarbeit (Familienstellen, Symptomaufstellungen und Weiterentwicklungen) schauen wir darauf, was unsere Krankheits Symptome als Äußerungen der Seele leisten. Sie enthalten in sich selbst die Schwelle zu einem hereindrängenden neuen Bereich unseres Lebens.

Manche Symptome verweisen auf frühere Überlebensleistungen, wie sie etwa in traumatische Erfahrungen verborgen sind, und drängen auf eine entspannende Transformation. Manche Symptome helfen unbewusst, den Eltern oder anderen Angehörigen etwas Schweres abzunehmen beziehungsweise ihnen in deren Krankheit zu folgen. Aufstellungen können solche Zusammenhänge ans Licht bringen. Sie helfen dabei, sich von dem Symptom selbst zu seinem seelischen Auftrag führen zu lassen, also genau bis zu dem Punkt, wo ein Mensch unbewusst liebt. Wenn diese Liebe gesehen, gefühlt und gewürdigt wird, ist die Mission des Symptoms erfüllt und es kann sich entspannen.

Es bleibt dabei offen, ob und wie Körper und Psyche der seelischen Auflösung eines Symptoms folgen, nachdem sie es oft über Jahre hinweg ausgebildet hatten. Heilung kann man nicht *machen*, jedoch kann man ihr einen inneren Raum öffnen. Genau das beschreibt unseren Fokus. Über die praktische Aufstellungsarbeit hinaus reflektieren wir die unmittelbare Anschauung in der täglichen Runden-Arbeit. So stellen wir Verbindungen her zu unserer beruflichen und persönlichen Erfahrung sowie zu den theoretischen Hintergründen dieser Arbeit.

Willkommen sind: Interesse an den systemischen Zusammenhängen von Symptomen, persönliche beziehungsweise berufliche Erfahrung mit Krankheit, gesunde Skepsis, die Bereitschaft als Stellvertreter in Aufstellungen zu stehen und eigene Themen oder Fälle einzubringen.

Dieser Workshop ist auch zur Fortbildung für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen geeignet – siehe die Serie *Salutogenese* (Seite 51).

Literatur
 Wilfried Nelles und Thomas Geßner:
Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst,
 Innenwelt Verlag

DATEN & PREISE

Freier Fluss für einen freien Kopf – mit indischer Kopfmassage
Fr., 31.7., 18.30 h –
So., 2.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 240 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200734

Neuromentales Stressmanagement*
Fr., 24.7., 15.00 h –
So., 26.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 330 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200754

Hochsensibilität – Ich darf sein
Fr., 21.2., 18.30 h –
Mo., 24.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 350 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200233

Im Körper und im Herzen ein Zuhause finden – mit Achtsamkeit, Meditation und Tanz
Fr., 26.6., 18.30 h –
So., 28.6.20, 14.00 h
Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200633

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit
Fr., 20.3., 18.30 h –
So., 22.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200338

● **FREIER FLUSS FÜR EINEN FREIEN KOPF – MIT INDISCHER KOPFMASSEGE**

Eine einfache Ausbildung für Mütter, Väter, Liebende, Kolleginnen und Kollegen, Bodyworker ...
Devapria Gokani

Beschreibung siehe Seite 44.

● **NEUROMENTALES STRESSMANAGEMENT***

Günther Linemayr

Die Neurobiologie hat heute wesentliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns und darüber, was Stress im Gehirn und im Körper bewirkt.

Es gilt heute als gesichert, dass Stress, Belastungen, Ärger, negative Emotionen et cetera direkt körperliche Schädigungen verursachen. Stress ist maßgeblich verantwortlich für viele Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Tinnitus, Verspannungen und so weiter. Es reicht schon ein kurzer negativer Gedanke, um die Stresshormone Adrenalin und Cortisol einige Minuten lang im Körper zu aktivieren. In letzter Zeit belegen immer mehr Befunde, dass Stress viele Krankheiten, wie zum Beispiel hohen Blutdruck, Herzinfarkt, Burnout, Depressionen, Diabetes, Krebs und andere mit verursacht oder verschlechtert.

Die neuromentale Medizin hat die Ergebnisse der Grundlagenforschung zum Thema Stress zusammengetragen und daraus effektive mentale Methoden zur Stressreduktion entwickelt. Der Workshop vermittelt Ihnen die Grundlage für Ihr persönliches effektives Stressmanagement. Sie können damit aktiv etwas zur Prävention von Burnout und für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden tun.

Dieser Workshop ist auch zur Fortbildung für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen geeignet – siehe die Serie *Salutogenese* (Seite 51).

● **HOCHSENSIBILITÄT – ICH DARF SEIN**

Karin Ortner-Willnecker

Beschreibung siehe Seite 16.

neu **IM KÖRPER UND IM HERZEN EIN ZUHAUSE FINDEN – MIT ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND TANZ**

Annett Spörl

Sich eine Weile aus dem Alltag zurückziehen, in die Stille eintauchen, mit sich selbst in tiefen Kontakt kommen und im gegenwärtigen Augenblick ruhen. Das wünschen wir uns häufig.

Im Workshop werden wir uns mit sanften Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie mit freien und geführten Meditationen mit der Quelle unseres Herzens verbinden und uns für das öffnen, was da ist. Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, die uns zeigen kann, dass das eigene Empfinden nicht nur von äußeren Bedingungen, sondern auch von der eigenen Zufriedenheit und Lebensfreude abhängt. Sie ist nach innen gerichtet und hilft uns, uns bei dem zu spüren, was wir tun, und sie hilft uns, den Weg der Mitte und nicht der Extreme zu gehen.

An diesen Tagen gibt es kein Müssen oder Ziel, das es zu erreichen gibt. Wir werden auch mit Tanz und kreativem Ausdruck arbeiten und uns im achtsamen Dialog austauschen. Wenn wir offen und wach sind, wird uns aus der Tiefe unseres Herzens eine Antwort, ein Bild oder ein Gefühl geschenkt. Im Annehmen dessen, was sich zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum von allein.

neu **AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT**

Strategien zur Burnout Prävention
Andrea Stemberger

Beschreibung siehe Seite 19.

DATEN & PREISE

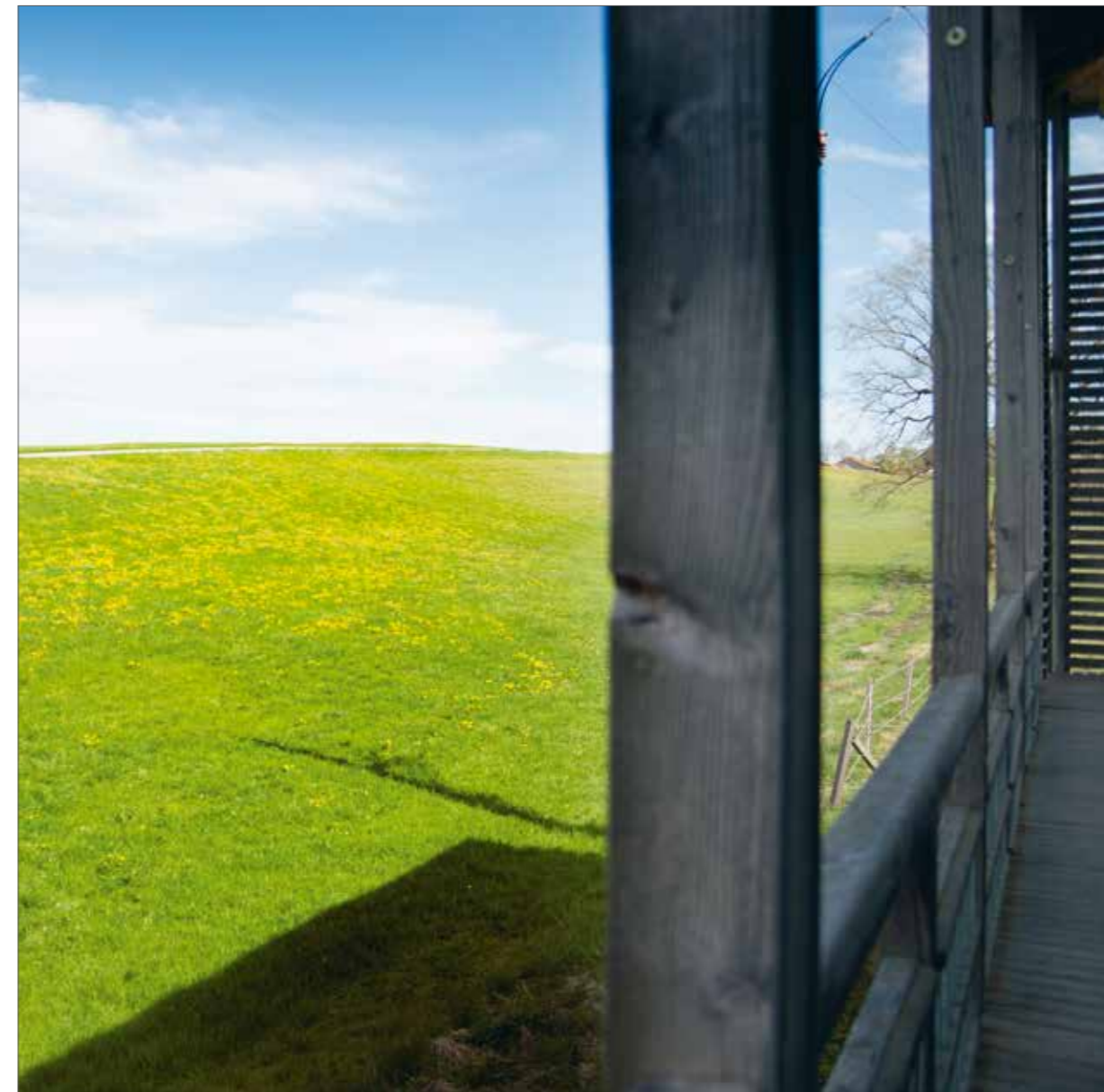
When the Drummers Were Women
Sa., 24.10., 18.30 h –
Di., 27.10.20, 14.00 h
Kursgebühr 335 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201034

neu **WHEN THE DRUMMERS WERE WOMEN**

Rahmentrommel- und Stimmworkshop für Frauen
Sabine Bundschu

Der Titel des Workshops ist ein Zitat des gleichnamigen Buchs der amerikanischen Rahmentrommel Spezialistin Layne Redmond. In dieser *spirituellen Geschichte des Rhythmus* entdeckte sie, dass Trommeln ursprünglich die Domain der Frauen war. Bereits 4 300 v. Chr. gibt es zahlreiche Abbildungen von Priesterinnen und Gottheiten mit Rahmentrommeln. Sie ist eines der ältesten überlieferten Instrumente und wird auf der ganzen Welt gespielt. Pulsierend als schamanische Trommel mit Stick oder mit der feinen Finger Technik bietet sie ein breites Klangspektrum und eignet sich besonders zum Begleiten der Stimme.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die gerne an diese alte Tradition des gemeinsamen Trommelns und Singens anknüpfen und Neues entdecken wollen. Die Rhythmen und Lieder aus verschiedenen Kulturen entfalten einen besonderen Zauber. Das tiefe Eintauchen in den Rhythmus öffnet den Raum der gleichzeitigen Wahrnehmung und ist ein Weg zu sich selbst.



*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Special:

50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Workshop und Symposium

Buchungsoption 1:
50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Workshop und Symposium

Do., 18.6., 10.30 h – So., 21.6.20, 16.00 h

(viertägige Veranstaltung inkl. Workshop, Symposium und aller Abendveranstaltungen)

Kursgebühr 495 €

ohne Vollpension

Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 200640

Buchungsoption 2:
50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Symposium

Fr., 19.6., 18.30 h – So., 21.6.20, 16.00 h

(zweitägige Veranstaltung inkl. Abendveranstaltung am Freitagabend)

Kursgebühr 265 €

ohne Vollpension

Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 200641

Ort: Schlossberghalle,
Vogelanger 2,
82319 Starnberg

Jubiläumsangebot für zertifizierte TaKeTiNa Rhythmspädagogen

Zertifizierte TaKeTiNa Rhythmspädagogen sowie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der derzeitigen Ausbildung in ZIST erhalten die

Buchungsoption 2 zu einem Preis von 165 € (bitte bei Buchung angeben).

● SPECIAL:

50 JAHRE RHYTHMUS PUR – TAKETINA WORKSHOP UND SYMPOSIUM

Reinhard Flatischler und internationales Team, u. a. Anna-Maria Weber, Tania Bosak und Tupac Mantilla u. v. a. m., sowie Vortragende: Wolf Büntig, Frank Rihm u. a.

In diesem Jahr inkludiert der jährliche offene TaKeTiNa Workshop in Starnberg in der Nähe von München und Penzberg, welcher seit vier Jahrzehnten von ZIST organisiert wird, ein Symposium, in dem das 50-jährige Jubiläum von TaKeTiNa gefeiert wird.

Das bedeutet: 50 Jahre eines komplett neuen und tiefgehenden Zugangs zur Urkraft des Lebens – zur Rhythmus.

Vor einem halben Jahrhundert wurde mit TaKeTiNa ein effektives Werkzeug zur Entwicklung von Körper, Geist und Seele geboren und es hat seitdem Begeisterung und tiefes Erstaunen bei unzähligen Menschen auf der ganzen Welt ausgelöst. Mehr als eine Million Teilnehmer wurden in dieser Zeit von dieser Arbeit berührt, heute arbeiten TaKeTiNa Pädagogen auf fünf Kontinenten und *Spiegel, Geo und Arte* widmen dieser Arbeit Headlines.

- Am Donnerstag, 18. Juni, beginnt der Jubiläums-event mit einem offenen TaKeTiNa Workshop, der sich sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene als auch für professionelle Musikerinnen und Musiker eignet, unter der Leitung von Reinhard Flatischler. TaKeTiNa vermittelt Rhythmus so, wie der Mensch ihn von Natur aus am besten aufnehmen und lernen kann. Lernen mit dem Körper hat uralte Tradition: Yoga, Tai Chi oder Chi Gong sehen im Körper eine *Schnittstelle* zwischen Materie und Geist. In TaKeTiNa ist der Körper selbst das Musikinstrument. Er ist zugleich auch ein Instrument, durch das sich mentale, emotionale, rationale und physische Bereiche vernetzen können, jeder einzelne Bereich gewinnt dabei.

Neu an diesen Workshop-Tagen wird sein, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen den TaKeTiNa Reisen durch zahlreiche Klangmeditationen mit Reinhard Flatischler an Gongs und seltenen Klanginstrumenten und Anna-Maria Weber an der Flöte geführt werden. Diese neuen Elemente ergänzen und vertiefen die Wirkung der Rhythmusreisen.

- Am Freitagabend, 19. Juni, beginnt das Symposium mit einem Abendprogramm, in dem Dokumentationen und Vorträge über TaKeTiNa präsentiert werden. Ein Überblick über die Entwicklung von TaKeTiNa zeigt, wie TaKeTiNa entstanden und gewachsen ist; Erfahrungsberichte stellen dar, wie sich die anerkannte Methode in unterschiedlichen Bereichen etablierte. Der Fokus dieses Abends richtet sich auf die physischen, psychischen und mentalen Wirkungen von TaKeTiNa sowie auf die Vorstellung des daraus erwachsenen therapeutischen Aspektes von TaKeTiNa.

Dazu sind Beiträge von Dr. Wolf Büntig (Gründer und Leiter von ZIST), Frank Rihm (Leitung Kreativtherapie in der Klinik Heiligenfeld), Reinhard Flatischler sowie anderen Referenten geplant.

- Am Samstag, 20. Juni, leiten TaKeTiNa Master und Senior Pädagogen aus verschiedenen Kontinenten Rhythmusreisen an und berichten von ihren Erfahrungen mit TaKeTiNa. Bei der Abendveranstaltung am 20. Juni wird der musikalische Aspekt von TaKeTiNa hervorgehoben. Dazu sind Konzerte unter anderem mit Tania Bosak, Tupac Mantilla, Anna-Maria Weber und Reinhard Flatischler geplant.

- Am Sonntag, 21. Juni, klingt der Jubiläums-event mit einem Netzwerk verschiedener TaKeTiNa Angebote und einer großen gemeinsamen Abschlusszeremonie aus.

● SPECIAL:

50 JAHRE RHYTHMUS PUR – TAKETINA SYMPOSIUM

Reinhard Flatischler und internationales Team, u. a. Anna-Maria Weber, Tania Bosak und Tupac Mantilla u. v. a. m., sowie Vortragende: Wolf Büntig, Frank Rihm u. a.

Beschreibung nebenstehend.

Bitte beachten Sie die verschiedenen Buchungsoptionen. Sie können entweder den Workshop inklusive dem Symposium (Option 1) oder nur das Symposium inklusive der Abendveranstaltung am Freitag (Option 2) buchen. Für ausgebildete TaKeTiNa Rhythmspädagogen gibt es auf die Buchungsoption 2 eine Reduktion von 100 €.

Lassen Sie sich vom ZIST Büro oder vom TaKeTiNa Office (office@taketina.com) beraten.

DATEN & PREISE

Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben

Di., 11.8., 18.30 h – So., 16.8.20, 14.00 h

Kursgebühr 680 € zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200831

Der Preis schließt Farben und Papier ein.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Pinsel und Malschürzen mit.

Singing Pool

Fr., 31.1., 18.30 h – Mo., 3.2.20, 14.00 h

Kursgebühr 395 € zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200132

● POINT ZERO PAINTING – DIE KRAFT DER KREATIVEN FREIHEIT ERLEBEN

Kathrin Franckenberg

Die Point Zero Methode ist eine einzigartige Methode der Selbsterkundung, die uns in jenen wilden, ungezähmten Raum in uns führt, wo es weder Regeln nach Beurteilungen gibt, wo und wir uns ganz lebendig und kreativ fühlen und das Mysterium unseres Lebens erkunden und ausdrücken können. Dies ist ein Workshop für jene, die nach Authentizität suchen und Kreativität zu einem Teil ihres Lebens machen wollen.

Im Point Zero Painting Workshop können Sie

- Ihre Schaffenskraft entdecken,
- die Freude spontanen Ausdrucks fühlen,
- lernen, Blockaden Ihrer Kreativität zu durchbrechen,
- Ihren eigenen, ursprünglichen Malstil entdecken,
- unnötige Verhaltensmuster fallen lassen,
- die lebendige Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Bild fühlen und
- Ihre Lebensgeister an ihrer Quelle erkunden.

Ihr Werk wird so ursprünglich und einzigartig ausfallen, wie Sie es sind. Der unbehinderte Fluss von Farben und Bildern wird Ihnen Heilung und Einsicht bringen. Es ist weder Vorerfahrung notwendig noch eine besondere Inspiration oder Begabung.

Buchempfehlung

Michele Cassou: *Point Zero – Entfesselte Kreativität*. Aurum

● SINGING POOL

Andreas Gerber und Karin Enz Gerber

Der Singing Pool ist ein Körpermusik-Playshop für Menschen, die ihrer Stimme Tür und Ohr öffnen möchten. In unserer Arbeit geht es darum, die Stimme in Verbindung mit dem Körper zu entdecken und zu erleben. Das führt zu persönlichem Ausdruck und Improvisation.

Rhythmische Strukturen, intuitive Mehrstimmigkeit sowie vielfältige Spiel- und Gestaltungsformen schaffen Raum für Spielfreude, Verbundenheit, Tiefe und Singeslust.

Die Gruppe hilft uns dabei, uns herausfordern zu lassen und getragen zu fühlen. Mut und Freude daran, sich der klingenden Wahrheit des Moments zu zeigen, können wachsen.

Auf diesem Weg nutzen wir konkret: Stimm- und Körperreisen, Circlesongs, Improvisations-Chor, Rhythmus- und Melodiekreise, Singspiele zu zweit und in der Gruppe, Klangteppiche für Stimmausflüge ...

Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse notwendig und alle Stimmen willkommen – kleine, große, mutige, verschlossene, offene, leise, laute ...



**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Musik für Paare – Hear and Now!
Fr., 4.9., 18.30 h – Mo., 7.9.20, 14.00 h
Kursgebühr 360 €***
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200930

Schöpferisches Gestalten – ein Individuationsprozess
So., 1.3., 18.30 h – Fr., 6.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 540 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200330

Dem Leben mehr Farbe geben
Fr., 3.7., 18.30 h – So., 5.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 220 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200735

● **MUSIK FÜR PAARE – HEAR AND NOW!**
Andreas Gerber und Karin Enz Gerber

Beschreibung siehe Seite 22.

● **SCHÖPFERISCHES GESTALTEN – EIN INDIVIDUATIONSPROZESS**
Offene Mal- und Zeichenwerkstatt
Regine Helke

In diesem Kreativworkshop geht es um die tiefenpsychologisch fundierte kunsttherapeutische Begleitung des eigenen individuellen Weges. Die Mal- und Zeichenwerkstatt ist offen für Menschen, die Lust und Freude haben, sich mit ihren kreativen Kräften im bildnerischen Schaffen zum Ausdruck zu bringen.

In diesem Prozess können wir unbekannte Ressourcen entdecken und ausgestalten. Wir können den grafischen Ausdruck der Gefühle in den Linien, den Formen, dem eigenen Rhythmus und die Klänge in den Farben erfahren und darin eine eigene Bildsprache ausbilden. Das kann ein Weg zu sich selbst sein, durch den das Potential der Seelenbilder sichtbar wird und der die Sehnsucht, sich selbst zu entfalten und gestalterische Fähigkeiten zu entwickeln, wecken kann.

Die noch nicht vertrauten Tiefen der Seele sind mit dem Denken nicht erreichbar. Durch den bildhaften Ausdruck wird Unbewusstes mit den körperlichen und seelischen Sinnen sichtbar und erfahrbar. Für die Verarbeitung und Bewusstwerdung der in das Bild gebrachten Inhalte dient das dialogische Gespräch in der Bildbesprechung.

Das schöpferische Tun setzt kein künstlerisches Können voraus. Es braucht die Bereitschaft und die Einwilligung, sich auf das einzulassen, was aus unserem Inneren und notwendig zum Ausdruck drängt. In diesem bildnerischen Schaffen erspüren wir möglicherweise eine Antwort von uns selbst und erfahren die Verantwortung für unser Selbst.

● **DEM LEBEN MEHR FARBE GEBEN**
Regina Lord

Bilder sind der Spiegel unserer Seele – ganz gleich, was wir gestalten, es drückt sich in unseren Bildern immer ein Teil unseres innersten Wesens aus. Damit ist bildnerisches Gestalten ein wunderbarer Weg zu uns selbst, zu unseren unbewussten Anteilen. Wir entdecken in unseren Bildern, wer wir sind oder wer wir sein könnten.

In Bildern erfahren wir uns auf neue Weise, unsere Wünsche, Visionen oder auch innere Entscheidungen, die unser Unbewusstes längst getroffen hat, die aber für unseren Verstand noch nicht wahrnehmbar sind.

Sowohl im Malprozess wie auch in der Betrachtung der entstandenen Bilder begegnen wir uns selbst und unseren Ressourcen. In der Interaktion mit anderen – zum Beispiel in Gruppenbildern – erkennen wir unsere persönlichen Verhaltensmuster und können sie auf spielerische Art verändern und uns erproben.

Wir arbeiten mit Fantasiereisen, Märchen und den verschiedensten gestalterischen Techniken (Farbe, Kreiden, Ton et cetera) – vor allem aber mit Spaß und Lust an der eigenen Gestaltung!

Malkenntnisse sind nicht erforderlich – je ursprünglicher unser Ausdruck ist, desto mehr zeigt er uns unsere innere Welt.

Material wird gestellt.



DATEN & PREISE

● **STIMMIGER KÖRPER – VERKÖRPERTE STIMME**
Durch die Stimme über den Körper zum Selbst vordringen
Lisa Sokolov

Kurssprache Englisch mit Übersetzung

Gerade wer keine Vorbildung und Erfahrung im Singen hat, kann sich über Atem, Ton, Berührung, Imagination und Improvisation in einen Prozess von Erkunden, Erkennen, Lösen, Kräftigen und Integrieren von Körper, Stimme und Selbst begeben. Improvisierend erforschen wir in diesem Sing-Workshop die Quellen und die Kraft des Prozesses, in dem wir unsere Stimme und Musik finden und freisetzen.

Einzel, im Duett und als ganze Gruppe arbeiten wir daran, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sich besser in ihrem körperlichen Sein verwurzeln,
- freier und ausdrucksstärker singen,
- ihr Gehör nach außen und innen verfeinern,
- flüssiger werden in der Sprache der Musik,
- eine neue Beziehung zu ihrem eigenen Entwicklungsprozess und ihrem Ausdruck entwickeln und
- zu einer neuen Stärke in energetischer, emotionaler und ausdrucksvoller Lebendigkeit finden.

neu **IM KÖRPER UND IM HERZEN EIN ZUHAUSE FINDEN – MIT ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND TANZ**
Annett Spörl

Beschreibung siehe Seite 28.

Stimmiger Körper – verkörperte Stimme
Sa., 11.7., 18.30 h – Mi., 15.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 640 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200732

Im Körper und im Herzen ein Zuhause finden – mit Achtsamkeit, Meditation und Tanz
Fr., 26.6., 18.30 h – So., 28.6.20, 14.00 h
Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200633

**siehe Seite 102
***Im Preis ist die Ermäßigung für Paare bereits mit eingerechnet.

DATEN & PREISE

The Embodied Life Retreat**February 21 – 24, 2020****Friday, 6.30 p.m. –****Monday, 2.00 p.m.**Place, registration: ZIST
Penzberg No. 200232**July 9 – 12, 2020****Thursday, 6.30 p.m. –****Sunday, 2.00 p.m.**Place, registration: ZIST
Penzberg No. 200731Fee per workshop 425 €,
plus room and board**.**Präsenz im Dialog****Fr., 5.6., 16.30 h –****So., 7.6.20, 14.00 h**

Kursgebühr 290 €

zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 200631

**● THE EMBODIED LIFE RETREAT:
AWARENESS THROUGH MEDITATION,
GUIDED INQUIRY AND THE TEACHINGS
OF MOSHÉ FELDENKRAIS**

Russell Delman and Linda Evans Delman

Please see description on page 26.

● PRÄSENZ IM DIALOG

Freeman Dhority und Steffi Dobkowitz

Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie mehr wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung; sie erwartet – dich.

Martin Buber

Der Dialog-Prozess ist ein potentes Instrument für Erkenntnis und Transformation. Um diese Qualitäten des Dialogs in unserem Workshop zu erleben, brauchen wir Bewusstheit und Präsenz.

Wir werden unterschiedliche Übungen zur Verankerung von Präsenz anbieten und in den Plenumsdialogen, Kleingruppen als auch in Zeiten der Stille praktizieren.

Wenn wir in den gemeinsamen Dialogen wach und bewusst DA sind, beim Zuhören wie auch beim Sprechen, dann wird es uns mehr und mehr gelingen, individuelle als auch kollektive Konditionierungen zu erkennen und dadurch Transformation zu ermöglichen.

Daraus kann völlig neues kreatives Handeln entstehen – wohl eine Notwendigkeit unserer Zeit.



DATEN & PREISE

The Practice of Welcoming**Mi., 11.11., 18.30 h –****So., 15.11.20, 14.00 h**

Kursgebühr 545 €

zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST

Penzberg Nr. 201136

The Art of Meditation and Self Inquiry**March 20 – 22, 2020****Friday, 6.30 p.m. –****Sunday, 2.00 p.m.**

Fee 295 €,

plus room and board**.

Place, registration: ZIST

Penzberg No. 200337

neu THE PRACTICE OF WELCOMING –*Eine Einführung in die iRest Meditationspraxis*

Nöle Giuliani

iRest ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis, die von Richard Miller, Ph.D., USA, entwickelt wurde. Aufbauend auf der Nicht-Dualen Tradition ist sie eine alltagstaugliche Übungspraxis, eine Synthese aus Elementen der Achtsamkeitspraxis, aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft und therapeutisch wirksamen Anwendungen. Die Meditationspraxis hat sich erfolgreich bewährt unter anderem bei der Linderung von Stress, Burnout, chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS, Suchtverhalten und *compassion fatigue* in psychosozialen Berufen. Sie eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann höchst wirksam therapiebegleitend angewendet werden.

Neben geführten Meditationen und Dyadenarbeit (einer wertungsfreien und achtsamen Art der Selbstwahrnehmung und Kommunikation) sind das *Körper-Spüren* und das *Atem-Spüren* Teil dieses Workshops, um auf spielerische Weise tief in das Empfinden einzutauchen.

Wir erforschen wie Abenteurer die verschiedenen Identifikationsebenen unserer Persönlichkeit. Wir üben, uns von den Deutungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen und den mit ihnen verbundenen Reaktionen zu lösen. Der bewusste Perspektivenwechsel kann uns die unendliche Weite des reinen Seins eröffnen. Unsere Beziehungsfähigkeit zu uns selbst, zu anderen und der Welt offenbart sich als ein unmittelbares Erfahren von Geborgenheit und Ungetrennt-Sein.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dabei der Unterstützung der Verwirklichung unseres Potentials im Alltag. Wir begleiten einander als *sacred mirror* (Heiliger Spiegel) und widmen uns dem bedingungslosen Willkommen-Heißen von Wahrnehmungen – Empfindungen, Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Grundüberzeugungen – nicht nur in unserem Gegenüber, sondern auch in uns selbst. Das Beschreiben, Auspacken und Würdigen dieser Schätze ohne persönliche Stellungnahme bewirkt ein unmittelbares Erleben der Nicht-Identifikation mit seiner befreienden Wirkung.

Mehr Informationen:

www.irest.orgwww.thepracticeofwelcoming.de**neu THE ART OF MEDITATION
AND SELF INQUIRY**

Susannah Grover

Assistance and TaKeTiNa: Esther Diethelm

Course language English

(Bei Bedarf kann übersetzt werden)

The art of meditation is a way of bringing ourselves increasingly more in touch with reality. We are conditioned by surface life such that we tend to confuse symbolic representation as if it is reality, just as we confuse our self-image with our true self. Reality, however, is not a concept. Reality can only be known through direct experience. The more we clarify our experience, the more we arrive in deeper truth, deeper Reality. Meditation supports us to relax mental constructions and return to a sense of true connection with our deeper self and, ultimately, with all of life.

Self inquiry is a practice which assists us to clarify our direct experience and come to ever deeper truth. We get in touch with the deeper knowing already present in ourselves. Meditation and self inquiry, along with some other practices we will learn, all work together and enhance our ability to find a quiescence and peacefulness, as an antidote to the rushed and stressful demands of our lives.

In addition to meditation and self-inquiry practices, we will include TaKeTiNa, a rhythmical movement and awareness practice. TaKeTiNa is a musical process that supports us to come in resonance with our intuitive and creative potential. A wonderful form of body work that allows us to be in resonance via the regulating, harmonizing and transforming power of rhythm. Led by Esther Diethelm, whose offerings have been an integral part of the ZIST Academy for years.

Our explorations will have profoundly positive psychological, spiritual and health implications, for ourselves and for the clients of any practitioners in attendance. This weekend workshop will address many levels and facets of experiential practice and will become the basis for exploring more advanced psychotherapeutic and spiritual trainings for those wishing to continue the process in future workshops.

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Frauen meditieren anders

**Do., 27.2., 18.30 h –
So., 1.3.20, 14.00 h**

Kursgebühr 395 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200236

**Dem Tod neu begegnen –
Abschied und Bestatten
als Tor zum Leben**

**Fr., 6.11., 18.30 h –
So., 8.11.20, 14.00 h**

Kursgebühr 235 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201132

**Holotropes Atmen –
Das Abenteuer der
Selbstentdeckung und die
Kunst der Integration**

**Fr., 7.8., 18.30 h –
Di., 11.8.20, 14.00 h**

Kursgebühr 515 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200832

neu FRAUEN MEDITIEREN ANDERS

*Bewusstseinsentwicklung und Innenschau im
Einklang mit dem femininen Körper*
Katrin Jonas

Der feminine Weg der Meditation beruht auf der Erfahrung, dass Frauen auf Meditationsmethoden, die sich aus der Funktionsweise ihres Körpers ergeben, oftmals besser ansprechen. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn das meditative Vorgehen mit ihrem Körper resoniert und ihr Nervensystem sich auf natürliche Weise beruhigen kann. Erst dann darf es im Zentrum des Organismus still werden. Der Zustand der Meditation als Erfahrung der Stille und Nicht-Identifikation kann sich so besser einstellen.

Darüber hinaus ergibt sich ein feminines Vorgehen in der Meditationspraxis aus dem aktuellen Hormonhaushalt der Frau. Da sie sich in einem ständigen hormonellen Wechsel befindet, wirkt sich das auch auf ihre meditativen Bedürfnisse aus: Diese variieren nicht nur vor, während oder nach der Menstruation, sondern auch während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren.

In diesem erfahrungsreichen Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die Grundlagen femininen Meditierens. Durch die Anwendung körperaffiner Bewusstseins- und Meditationstechniken finden Sie heraus, wie die Innenschau im Einklang mit den Qualitäten Ihres Körpers funktioniert. Gleichzeitig können Sie die Tage der Einkehr nutzen, um ein für Sie bedeutsames aktuelles

Thema aus einer inneren Perspektive heraus zu beleuchten. Im Kreise interessierter Frauen finden Sie Zeit zur Selbstreflexion.

Literatur

Katrin Jonas, *Nackt. Das Körper-Versöhnbuch für Frauen*, Innenwelt-Verlag, 2019;
Der Weg des Wassers. Frauen meditieren anders, Innenwelt-Verlag, 2018;
Meditation heilt. Schmerzfrei in ein neues Leben, Verlag Via Nova, 2017;
Schmerzfrei ohne Medikamente. Meditation und Körperbewusstsein, Verlag Via Nova, 2017.

**● DEM TOD NEU BEGEGNEN –
ABSCHIED UND BESTATTEN
ALS TOR ZUM LEBEN**

Susanne Kraft und Michael Kraft

Beschreibung siehe Seite 13.

**● HOLOTROPES ATMEN –
DAS ABENTEUER DER
SELBSTENTDECKUNG UND DIE
KUNST DER INTEGRATION**

Viktoria Luchetti und Gilberto Mercado

Beschreibung siehe Seite 15.

DATEN & PREISE

● LEBEN OHNE DICH

*Seminar für Trauernde nach dem Tod eines
geliebten Menschen*
Isabel Schupp

Beschreibung siehe Seite 18.

**● SCHAMANISMUS DER
HUICHOL INDIANER**

Altes Wissen für die moderne Zeit
Brant Secunda

Kurssprache Englisch mit Übersetzung

Die Huichol Tradition ist ein Jahrtausende altes System ganzheitlicher Heilung, deren Praxis es ermöglicht, Körper, Herz und Geist von den Belastungen und dem Stress der modernen Welt zu reinigen. Durch die Entwicklung der Intuition des Herzens, die Verbindung zum höheren Selbst und zu den Kräften der Natur kommt mehr Klarheit in das eigene Leben. Kraftreserven werden erneuert.

Der Workshop beinhaltet Praktiken, die helfen, die Intuition des Herzens zu entdecken und unser Leben langfristig zu transformieren:

- Traumrituale, die uns in Kontakt mit unseren Träumen bringen und die Traumrealität in den Alltag integrieren.
- Heilungsrituale, die die bestehende Verbindung zur natürlichen Welt wecken.
- Übungen, die den Geist beruhigen.

- Übungen, die zu tiefer Selbsterkenntnis führen.
- Die Hirschtanzzeremonie.
- Eine Pilgerschaft an die Zugspitze, wo wir unter anderem lernen, wie man sich einem Kraftplatz nähert.
- Trommeln, Rasseln und Singen.
- Die wunderschöne Kunst der Huichol Indianer, entstanden aus ihrer lebendigen, traditionellen Mythologie.

Eine Fotopräsentation, aufgenommen in den Bergen der Sierra Madre in Mexiko, die den inzwischen verstorbenen Don José Matsuwa und andere sehr beeindruckende Schamanen zeigt, gibt einen Einblick in die Welt der Huichol Indianer.

Zielgruppe: Therapeuten, Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer und jeder, der daran interessiert ist, sich selbst und Mutter Erde zu heilen.

Kinder sind willkommen.

Leben ohne dich

**Fr., 4.12., 18.30 h –
So., 6.12.20, 14.00 h**

Kursgebühr 230 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201232

**Schamanismus der
Huichol Indianer**

**Fr., 3.4., 18.30 h –
Mi., 8.4.20, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200430

**Di., 27.10., 18.30 h –
So., 1.11.20, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201033

Kursgebühr
je Workshop 600 €
zuzüglich Vollpension**



**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

**The Body of Pleasure:
What it means to fully
enjoy your life**
May 31 – June 5, 2020
Sunday, 6.30 p.m. –
Friday, 2.00 p.m.
Fee 620 €,
plus room and board**.
Place, registration: ZIST
Penzberg No. 200532

Ongoing Inquiry
February 8 – 12, 2020
Saturday, 6.30 p.m. –
Wednesday, 2.00 p.m.
Fee 510 €,
plus room and board**.
Place, registration: ZIST
Penzberg No. 200230

**neu THE BODY OF PLEASURE:
WHAT IT MEANS
TO FULLY ENJOY YOUR LIFE**
Byron Brown

Course language English

Pleasure is a fundamental motivator in human life – the carrot held out in front of us. We are drawn to things that make us feel good. Pleasure is enticing, stimulating, enjoyable and even addictive. Who doesn't want to partake in the pleasures of life? We tend to see it as something that makes life bearable, providing a reward for hard work completed, discipline maintained or a goal achieved. And we all have our guilty pleasures – those things that seem to be indulgences, distractions or secret delights.

On the other hand, pleasure is fleeting and sensual, often feeling less important than the serious things in life. After all attending to our family, our work, our bodies, our relationships and even our spiritual journey are hardly guaranteed to be pleasurable. Thus many of us put off or even forgo pleasure in favor of achievement, money, love, friendship, authenticity or inner realization.

But what is pleasure? What is its true role in life? Is it just the result of things we have or do – food, entertainment, sex, drugs, fantasy, games, companionship, travel, clothes, music? Or is it something in our nature that is awakened through these things? Is it necessary for human life or is it just satisfying a selfish or instinctual drive, best left for vacations and celebrations? And how does pleasure relate to spirituality and being?

In this workshop we will explore the nature of pleasure itself – the inner experience of enjoyment whatever the external context. We will access it through our physical body and its sensations and qualities. This immediate contact with pleasure opens us to discover its spiritual reality – what I call The Body of Pleasure.

Among the topics we will investigate:

- Judgments about pleasure
- Barriers to allowing and feeling pleasure
- Pleasure without an object
- The true source of pleasure
- The experience of being enjoyed

The workshop will include meditation, talks, movement, inquiries and group discussion. The work is based on the Diamond Approach teaching but all are welcome regardless of whether you have any experience with the DA.

● **ONGOING INQUIRY**
Jeanne Rosenblum

Course language English

This group Ongoing Inquiry is a response to the requests of some people interested in having a small ongoing group meet regularly, once a year, at ZIST. For the first time the group took place in January 2011.

This group will be open to anyone interested in the Diamond Approach. Although we hope to have a core group that is committed to coming once a year for retreat, the group will be open to newcomers.

This group can be a support for students in other Diamond Approach groups, and it can also offer a short retreat to those who are new to the Diamond Approach and are unable to make the time commitment required for other groups.

There will be lectures, exercises, and small groups. The focus will be on the fundamentals of the Diamond Approach so that students can deepen their practice of Inquiry as well as meditation practice.

DATEN & PREISE

Termine 2020
Bitte entnehmen Sie die Termine unserer Webseite oder erkundigen Sie sich telefonisch unter +49-8856-93690.

● **DAS KLAUSURPROGRAMM
ALLTAG ALS ÜBUNG**
Mona Bielitzer, Wolf Büntig
oder Sebastian Peschke

Was auch immer wir tun, wir tun es in einer bestimmten Haltung. Das, was wir tun, gehört der Welt. Im Wie bekundet der Mensch sich in seiner Haltung.

Karlfried Graf Dürckheim

Das Klausurprogramm *Alltag als Übung* wurde eingerichtet für Menschen, die eine Auszeit brauchen. Es bietet eine Zeit der Besinnung, der Übung des Selbstmanagement und der Achtsamkeit im alltäglichen Tun sowie der begleiteten Selbsterfahrung. In unserem Klausurprogramm können Sie Raum finden dabei,

- Distanz zum gewohnten Tun zu bekommen und sich wieder auf sich selbst zu besinnen,
- zu lernen, Lösung zuzulassen, die damit verbundene Offenheit zu ertragen und Wohlbefinden zu genießen,
- Krisen in der Selbsterfahrungsgruppe oder im Einzelgespräch durchzuarbeiten,
- Sammlung und Stille zu üben,
- einen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen zu erfahren und
- Ihre Erfahrungen selbstständig im Arbeitsalltag zu integrieren.

Wir empfehlen außerdem während der Klausurzeit die Lektüre und selbstständige Auseinandersetzung mit dem Buch *Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung* von Karlfried Graf Dürckheim. Verlag Hans Huber

Meditation

Am Morgen vor dem Frühstück besteht die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen Gästen von ZIST in der Meditation (Stilles Sitzen) zu sammeln.

Selbsterfahrung

Im Programm sind vier Gruppensitzungen à 90 Minuten (ab drei Teilnehmern) vorgesehen. Sollten sich nicht genug Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine Gruppe anmelden, sind zwei Einzelsitzungen à 60 Minuten für sie eingeplant. In Absprache mit dem jeweiligen Gruppenleiter können zusätzliche Einzelsitzungen, die jedoch nicht im Preis enthalten sind, vereinbart werden.

Arbeit

Die Übung der Achtsamkeit bei der alltäglichen Arbeit ist ein zentraler Aspekt der Klausur. Die dafür vorgesehene Arbeit ist einfach und daher für die Entwicklung von Achtsamkeit und Gelassenheit geeignet: Handarbeit in Hausmeisterei oder

Gelände, im Gästehaus, in der Küche und gelegentlich in der Verwaltung. Ihre Bereitschaft zur täglichen Arbeit ist Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Programm *Alltag als Übung*.

Teilnahmebedingungen

ZIST bietet außer Anleitung zur Meditation sowie Selbsterfahrung in Gruppen- oder Einzelsitzungen Unterbringung in schlichten Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis) sowie Verpflegung durch vegetarische Kost aus hochwertigen Nahrungsmitteln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich zu 25 Wochenstunden Mitarbeit. Sie sind sich bewusst und stimmen zu, dass ihre Mitarbeit zum einen eine Gelegenheit ist zur Umsetzung des in der Selbsterfahrung Gelernten im alltäglichen Tun, zum anderen aber sowohl als Dienst an der Gemeinschaft als auch als ein wesentlicher Teil der Kostendeckung notwendig ist. Wenn Sie die geforderte Arbeit nicht leisten können oder wollen, berechnen wir zehn Euro pro Stunde.

Kosten

Kursgebühr 220 €
Zusätzliche Einzelsitzungen 80 € pro Stunde nach Absprache.

● **MITARBEITENDER GAST**

Grundsätzlich besteht auch die Möglichkeit, für einen gewissen Zeitraum als mitarbeitender Gast in ZIST zu sein. Für 30 Wochenstunden Mitarbeit erhalten Sie bei uns vegetarische Verpflegung und Unterkunft in schlichten Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis).

An den morgendlichen Meditationen kann selbstverständlich teilgenommen werden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte ans ZIST Büro.

**siehe Seite 102



Staunen ist der Schutz der Erfahrung vor dem Übergriff durch den Verstand.

Wolf Büntig

FORT-, WEITER- UND
AUSBILDUNG

- Fortbildung – Workshops
- Fortbildung – Serien
- Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen
- Fortbildung – Serie / Vorschau 2021

42
48
58
61

DATEN & PREISE

Der allein gebliebene Zwilling
Fr., 29.5., 18.30 h –
So., 31.5.20, 14.00 h
Kursgebühr 315 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200531

Aufstellungsarbeit und Trauma
Fr., 5.6., 18.30 h –
So., 7.6.20, 14.00 h
Kursgebühr 280 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200653

Vater – wo bist du?*
Mi., 12.2., 18.30 h –
So., 16.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 495 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200235

Phönix aus der Asche*
Mo., 6.4., 18.30 h –
Fr., 10.4.20, 14.00 h
Kursgebühr 480 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200431

● **DER ALLEIN GEBLIEBENE ZWILLING**
Peter Bourquin und Carmen Cortés

Beschreibung siehe Seite 12.

neu ● **AUFSTELLUNGSARBEIT UND TRAUMA**
Peter Bourquin

Beschreibung siehe Seite 53.

● **VATER – WO BIST DU?***
Wolf Büntig
Christine Sagmeister und
Doris Rothenbacher: TaKeTiNa

Wir bringen aus Jahrmillionen Menschheitserfahrung archetypische Vaterbilder mit in diese Welt und erwarten Bestätigung dieser Bilder in der Begegnung mit dem leibhaftigen Vater. Die Enttäuschung dieser Erwartung kann so traumatisch sein wie das Ausbleiben von Willkommen bei der Geburt, Vernachlässigung oder Gewalt in der Säuglingszeit oder das Versagen, den fehlenden Vater nicht ersetzen zu können. Abspaltung des Bedürfnisses nach Begegnung mit dem Vater kostet Lebenskraft.

Die Überzeugungen "Ich habe keinen Vater", "Ich brauche keinen Vater", "Mein Vater ist ein Dies oder Das", waren für viele in der Not der Abhängigkeit von einer überforderten Mutter stabilisierend für ein idealisiertes Selbstbild. Nach Jahrzehnten der Übung von Selbstzweifel, Selbstüberforderung, Zynismus und Selbstausbeutung des Einzelkämpfers kann es dank Burnout notwendig werden, diese Einbildungen durch entlastende Erfahrungen zu ersetzen.

Unter Hinweis auf "ein narzissmusgeprägtes, erfolgreiches Berufsleben mit finalem Crash" der "kompensatorischen Lebensbewältigung des Kleinen Mannes" empfahl ein Betroffener "Bereitstellung eines Forums, welches dazu beitragen könnte, Schmerz, Tränen und fehlenden Trost in neue Lebensenergie zu transformieren". Dieser Empfehlung folgen wir in dieser beruflichen und persönlichen Fortbildung für Männer und Frauen, die Rückhalt und Orientierung suchen, mithilfe von Impulsreferat, Selbsterkundung in Kleingruppen, Mitteilung und Austausch im Plenum, vertiefendem Gespräch und der Rhythmischen Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa.

● **PHÖNIX AUS DER ASCHE***
Anleitung zur Selbsthilfe für hilflose Helfer und leidende Leiter, die brennen, aber nicht ausbrennen wollen
Wolf Büntig
Christine Sagmeister und
Ulrike Knapp-Korb-Weidenheim: TaKeTiNa

Der Workshop ist gedacht als Unterstützung und Supervision für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen, Lehrer, Führungskräfte, Eltern und andere, die sich lösen wollen von der Persönlichkeit, die glaubt, etwas darstellen zu müssen, und sich einbringen lernen wollen als die Person, die sie sind – zum Nutzen ihrer Patienten, Klienten, Angestellten, Kinder und Schüler und zur eigenen Genugtuung bei der Arbeit.

Wer dauernd mehr gibt, als er nimmt, ist früher oder später am Ende. Der häufige Blick auf die Uhr, Mühe bei der Zuwendung, Unlust und Verzagtetheit, schließlich Zynismus und Leere sind Symptome für das allmähliche Ausbrennen derer, die gelernt haben, besser für andere zu sorgen als für sich selbst. Erschöpfung und psychosomatische Symptome sind untrügliche Zeichen, dass das Fleisch zu schwach wird für einen zu willigen Geist.

Mit unserer Selbstausbeutung ist auf die Dauer niemandem gedient. Es scheinen vielmehr gerade diejenigen zum großen Dienst zu taugen, die einerseits sich selbst und anderen die kleinen Freuden gönnen und andererseits sich eingebettet wissen in ein größeres Ganzes, das Kraft und Sinn gibt, auch wenn sie es nicht verstehen.

Ausgehend von persönlichen Nöten, von Fallbeispielen oder von aktuell in der Rhythmischen Körperarbeit TaKeTiNa auftauchenden Wahrnehmungen werden wir die zu Enttäuschung führende Selbsttäuschung, mehr geben zu können als wir sind, aus unterschiedlichen Perspektiven anschauen und – hoffentlich – lassen lernen.

DATEN & PREISE

● **SICH SEIN LASSEN***
Wolf Büntig
N. N. und N. N.: TaKeTiNa

Leb, wais nit wie lang und stürb, wais nit wann, muss faren, wais nit wohin, mich wundert, dass ich so frelich bin.

Dieser Spruch verrät seit dem Mittelalter ein Programm: die Vergangenheit gewesen sein lassen, die Zukunft auf sich zukommen lassen, sich in der Gegenwart das, was ist, wie es ist, wahrnehmen und das Notwendige tun lassen.

Menschen haben das Potential, zu lieben und zu hassen, zu schaffen und zu zerstören, zu schufteln und zu spielen, zu lachen und zu weinen, zielstrebig zu forschen und hingabevoll zu staunen. Anpassung an die Bedingungen, unter denen wir heranwachsen, lässt uns das eine entfalten und das andere unterdrücken. Wir lernen für die, von denen wir abhängen, alles richtig zu machen, bis wir selbst nicht mehr wissen, was für uns stimmt, und unsere Rollen so gut zu spielen, dass wir uns selbst nicht mehr trauen und schließlich glauben, wir hätten – wie im Karneval – nur in einer besonders gelungenen Verkleidung eine Berechtigung da zu sein, dabei zu sein und liebenswert zu sein.

Wir erkunden im Workshop die Identifikation mit Masken und Rollen, um dahinter Identität zu entdecken: Wer wir sind, wenn wir sind, wie wir sind.

Übungen zur Gelassenheit für Menschen, die meinen, sich ändern zu müssen, werden eingeleitet durch Kurzvorträge und abgerundet durch Nachbesprechungen.

neu ● **MUSIKALISCHE GRUPPENLEITUNG FÜR THERAPEUTINNEN UND THERAPEUTEN**
Sabine Bundschu

Diese Fortbildung richtet sich an Therapeutinnen und Therapeuten, die gemeinsames Musizieren in ihre Therapie integrieren möchten.

In der Musik finden sich viele therapeutische Themen wieder: Individuum/Gruppe, Synchronisationsfähigkeit, Zuhören, Kreativität, Mut, Gemeinschaft, Resonanz, Harmonie und Dissonanz, die eigene Stimme. Das Musizieren mit anderen ermöglicht es, diese Themen konkret zu erleben und sich als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen.

Musik kann als nonverbales Therapeutikum die Seele berühren, wo Worte fehlen. Mit einfach zu lernenden Mitteln wie Body Percussion, Rahmentrommeln und Stimme gibt es auch jenseits von großem Instrumentarium die Möglichkeit, gemeinsam einen Raum zu kreieren und eigene Themen zu entdecken.

Wichtiger als eine musikalische Vorbildung ist die Lust, mit anderen Musik zu machen.

Falls vorhanden, bitte eigene Instrumente mitbringen.

neu ● **DAS AUFSTELLEN DER INNEREN FAMILIE**
Carmen Cortés

Beschreibung siehe Seite 53.

Sich sein lassen*
Do., 20.2., 18.30 h –
Mo., 24.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 495 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200231

Musikalische Gruppenleitung für Therapeutinnen und Therapeuten
Do., 16.7., 18.30 h –
So., 19.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 335 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200736

Das Aufstellen der inneren Familie
Fr., 31.1., 18.30 h –
So., 2.2.20, 14.00 h
Kursgebühr 320 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200153



*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Trauma, Illusion und Spiritualität – Aufstellungsarbeit mit traumatischen Erinnerungen
Fr., 15.11., 18.30 h – So., 17.11.19, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 191153
Fr., 24.7., 18.30 h – So., 26.7.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200753
Kursgebühr je Workshop 275 € zuzüglich Vollpension**

The Practice of Welcoming
Mi., 11.11., 18.30 h – So., 15.11.20, 14.00 h
Kursgebühr 545 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201136

Freier Fluss für einen freien Kopf – mit indischer Kopfmassage
Fr., 31.7., 18.30 h – So., 2.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 240 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200734

neu TRAUMA, ILLUSION UND SPIRITUALITÄT – AUFSTELLUNGSARBEIT MIT TRAUMATISCHEN ERINNERUNGEN
Thomas Geßner

Beschreibung siehe Seite 52.

neu THE PRACTICE OF WELCOMING
Eine Einführung in die iRest Meditationspraxis
Nöle Giuliani

Beschreibung siehe Seite 27, 35.

● FREIER FLUSS FÜR EINEN FREIEN KOPF – MIT INDISCHER KOPFMASSE
Eine einfache Ausbildung für Mütter, Väter, Liebende, Kolleginnen und Kollegen, Bodyworker ...
Devapria Gokani

Die Indische Kopfmassage beruht auf dem Ayurveda Heilsystem. Noch heute ist Massage ein integraler Bestandteil der indischen Kultur. Sie fördert im Alltag indischer Familien Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit und spielt eine wichtige Rolle in Ritualen.

Wir verbringen mehr und mehr von unserer Lebenszeit vor einem Bildschirm, hinter dem Steuer oder am Schreibtisch. Unsere Lebensumstände erfordern es, immer mehr kopforientiert zu sein und daher nicht in Balance. Ziel der Indischen Kopfmassage (IKM) ist es, den Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und den Gelenken des Kopfes, des Gesichtes, des Nackens und der Schultern angesammelt hat, zu lösen.

Die IKM unterstützt und fördert die Blut- und Flüssigkeitszirkulation im gesamten Kopfbereich. Dabei wird der natürliche Fluss zwischen Kopf und Herz befreit. Das Gehirn entspannt und so entspannen sich das gesamte Nervensystem und der gesamte Körper.

Ein besonderer Aspekt dieser Arbeit, die im Sitzen gemacht wird, ist, dass man dem Körper hilft, sich wieder daran zu erinnern, dass man auch in aufrechter Haltung die Muskulatur von Schultern, Nacken und Rücken entspannen kann – das heißt, in einer Position, in der der Körper der Schwerkraft der Erde ausgesetzt ist.

In Indien werden Babys von Geburt an regelmäßig massiert und wenn sie älter werden, erhalten die Kinder täglich eine Kopfmassage. So wird Kopfmassage ein natürlicher Teil des täglichen Lebens, eine Art von Prophylaxe und sie unterstützt die familiäre Beziehung.

In diesem Intensivworkshop in IKM werden die grundlegenden Massagetechniken gelehrt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden bei der gegenseitigen Massage von Devapria Gokani supervidiert und befähigt, eine 30- bis 45-minütige Einzelsitzung zu geben. Es werden keine Hilfsmittel wie Massagetische benötigt und die Klienten bleiben angezogen. Es sind zudem keine Vorkenntnisse in anderen Massagetechniken nötig.



DATEN & PREISE

● NIG PRACTITIONER IM BILDE SEIN – KREATIVE AUFSTELLUNGSARBEIT MIT DEM NEURO-IMAGINATIVEN GESTALTEN (NIG)
Barbara Innecken

Diese Fortbildung wendet sich an Psychotherapeuten, Berater, Pädagogen, Coaches, Trainer und andere in psychosozialen Berufen, die das Repertoire ihres jeweiligen Arbeits- oder Ausbildungsbereiches durch den Einsatz von Systemaufstellungen im Einzelsetting bereichern wollen.

Beschreibung siehe Seite 54, 55.

● TRAUMATHERAPEUTISCHE GRUNDLAGEN FÜR DIE AUFSTELLUNGSARBEIT IM EINZELSETTING MIT HILFE DES NEURO-IMAGINATIVEN GESTALTENS (NIG)
Barbara Innecken

Beschreibung siehe Seite 54.

NIG Practitioner Im Bilde sein
Modul 1 (Silke Humez)
Fr., 17.1., 18.30 h – So., 19.1.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200133
Modul 2 (Barbara Innecken)
Fr., 8.5., 18.30 h – So., 10.5.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200534
Modul 3 (Silke Humez)
Fr., 11.9., 18.30 h – So., 13.9.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200931
Modul 4 (Barbara Innecken)
Fr., 27.11., 18.30 h – So., 29.11.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201134
Kursgebühr je Workshop 290 €, bei Komplettanmeldung 1050 € zuzüglich Vollpension**

Traumatherapeutische Grundlagen für die Aufstellungsarbeit im Einzelsetting mithilfe des Neuro-Imaginativen Gestaltens (NIG)
Fr., 24.9., 18.30 h – So., 26.9.21, 14.00 h
Kursgebühr stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 210953

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Mitgefühl wecken – für sich selbst und für andere*
So., 8.3., 18.30 h – Mi., 11.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 395 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200332

Kontakt- und Bindungsfähigkeit
Fr., 3.4., 18.30 h – So., 5.4.20, 14.00 h
Kursgebühr 270 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200432

Grenzen in der sozialen Interaktion
Fr., 21.8., 18.30 h – So., 23.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 270 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200833

Erforschung der Innenwelt
Fr., 17.7., 18.30 h – Mo., 20.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 385 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200737

Gruppendynamik in Workshops
Fr., 17.1., 18.30 h – Mo., 20.1.20, 14.00 h
Kursgebühr 385 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200131

● **MITGEFÜHL WECKEN – FÜR SICH SELBST UND FÜR ANDERE***
Luise Reddemann

In jüngerer Zeit kommen aus der Psychotherapieforschung Anregungen, sich mit der Wirksamkeit sogenannter *common factors*, also von Faktoren, die in jeder Beziehung eine Rolle spielen, bewusster zu werden und diese zu nutzen. Hierbei kommt unter der Überschrift *Freundlichkeit und Warmherzigkeit* etwas ins Spiel, was in der buddhistischen Psychologie Mitgefühl genannt wird. Es handelt sich um Einfühlung plus die Bereitschaft, etwas Hilfreiches bewirken zu wollen und es auch zu tun. Man kann so Interventionen daraufhin untersuchen, inwieweit sie dieser Anforderung entsprechen.

Mitgefühl für sich selbst ist dabei der erste wichtige Schritt. Daraus kann echtes Mitgefühl für andere entstehen. Erfahrungsgemäß mangelt dieses Mitgefühl für sich selbst auch vielen Menschen in helfenden Berufen. Neuerdings fordert der Umgang mit traumatisierten Geflüchteten uns alle zu mehr Mitgefühl heraus.

Im Workshop soll es daher in erster Linie darum gehen, dieses Mitgefühl für sich selbst pflegen zu lernen und wie diese Erfahrungen im Umgang mit Menschen, die uns fremd erscheinen, genutzt werden können. Neben theoretischen Inputs geht es vor allem um Selbsterfahrung. Hierbei wird sowohl auf Übungen aus der buddhistischen Tradition zurückgegriffen wie auf Konzepte aus der *Psychodynamisch Imaginativen Trauma Therapie PITT*.

neu **KONTAKT- UND BINDUNGSFÄHIGKEIT**
Ein Einführungsworkshop in die Bodydynamic Arbeit.
Michael Rupp

Beschreibung siehe Seite 16.

neu **GRENZEN IN DER SOZIALEN INTERAKTION**
Ein Einführungsworkshop in die Bodydynamic Arbeit.
Michael Rupp

Beschreibung siehe Seite 17.

● **ERFORSCHUNG DER INNENWELT**
Systemische Therapie mit der inneren Familie
Irmgard Schmelcher-Haimerl

Beschreibung siehe Seite 17.

neu **GRUPPENDYNAMIK IN WORKSHOPS**
Fortbildungsworkshop für Therapeutinnen und Therapeuten und Menschen, die mit Menschen in Gruppenkontexten arbeiten und die ihre eigene Arbeitsweise reflektieren und erweitern möchten.
Ingo Vauk

In diesem Workshop wird ein kreativer Weg vorgestellt, der es ermöglicht, individuelle therapeutische Ansätze und Interventionen in gruppentaugliche Übungen und Strukturen zu gießen. Außerdem wird eine Betrachtungsweise der Gruppendynamik präsentiert, die es den Gruppenleiterinnen und -leitern ermöglicht, die Energie und den Ressourcenreichtum der Gruppe in den Dienst der jeweils angebotenen Thematik zu stellen. Energie und Ressourcen werden als zentrale Elemente jeder Gruppe wahrgenommen, ohne sie dabei als dem eigentlichen Erfahrungs- oder Lerninhalt überzuordnen. Bewegung, Körperwahrnehmung und Kreativität sowie die Nutzung des Raumes stehen dabei im Fokus.

Wir werden folgende Fragestellungen anschauen:

- Was bedeutet die Gruppe im therapeutischen, lehrenden oder erzieherischen Kontext?
- Wie konzipiere ich einen wirkungsvollen Workshop?
- Welche Ressourcen und Möglichkeiten bietet die Gruppe über die mir vertrauten Methoden und Interventionen hinaus? Wie kann sie meine Arbeit bereichern und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen erweiterten Erfahrungsraum ermöglichen?
- Wie kann ich die Gruppenenergien und -dynamiken positiv in die Arbeit einbeziehen und sie nicht zu störenden Faktoren degenerieren lassen?
- Wie gestalte ich einen sicheren, den Prozess fördernden und schützenden Raum?
- Wie gestalte ich Erlebnisstrukturen, die meine therapeutische Zielsetzung unterstützen und emotionale Zustände und Einsichten im Sinne dieser Zielsetzung stimulieren?

In Kleingruppen werden Interventionen und Erlebnisstrukturen entwickelt, die dann in der Gruppe vorgestellt, erprobt und weiterentwickelt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

DATEN & PREISE

Frei werden für Beziehung und gelebte Sexualität
Do., 2.7., 18.30 h – So., 5.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 385 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200730

Zapchen somatics
Fr., 4.9., 18.30 h – So., 6.9.20, 14.00 h
Kursgebühr 240 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200932

Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog*
Sa., 24.10., 18.30 h – Di., 27.10.20, 14.00 h
Kursgebühr 365 € zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201032

können so in einen anregenden, interdisziplinären Dialog miteinander treten und sich gegenseitig mit ihren unterschiedlichen Themen und Arbeitsweisen inspirieren.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, Materialien wie Musik, Instrumente und so weiter mitzubringen, die ihrer Methodik und Arbeit entsprechen, um sie in den kreativen Prozess einzubinden.

● **FREI WERDEN FÜR BEZIEHUNG UND GELEBTE SEXUALITÄT**
Wie wir über die Ladung und Entladung unserer post-modernen Sexualität hinaus sexuelle Erfüllung erreichen können
Ingo Vauk

Beschreibung siehe Seite 24.

● **ZAPCHEN SOMATICS – ODER: WIE MAN SICH MIT ALLEDDEM SCHNELLER WIEDER WOHL FÜHLEN KANN***
Ulrike Wichtmann

Mit *Zapchen somatics* möchte Ulrike Wichtmann eine innovative Methode mit Ihnen teilen, die das Mysterium der Einheit von Körper, Bewusstsein und Beziehung erfahrbar macht und eine neue Aufmerksamkeit und ein neues Verständnis in die Prozesse bringt, die zu Heilung und Reifung unseres Organismus führen. Westliche Neurowissenschaften haben dabei Pate gestanden ebenso wie das uralte Heilwissen aus dem tibetischen Vajrayana-Buddhismus.

Wir werden in diesem Einführungskurs die Übungen aus dem Grundlagenbuch *Embodying Well-Being* gemeinsam praktizieren und auch erste Schritte in die Praxis der Energielenkung machen. Die mehr als zwanzigjährige Erfahrung von Ulrike Wichtmann als Schülerin von Julie Henderson, der Begründerin von Zapchen, unterstützt die Tiefe der möglichen Erfahrungen. Eingeladen sind Menschen nicht nur in helfenden Berufen (im weitesten Sinn), die ihr Inventar und ihr Verständnis erweitern wollen, nicht zuletzt für sich selbst.

Ulrike Wichtmann ist außerdem Herausgeberin eines in mehrere Sprachen übersetzten Manuals, mit dem Geflüchtete zu Trauma-Erst Helfern ausgebildet werden. Das ist ein Beispiel für die breit gefächerten Anwendungsbereiche, in denen *Zapchen somatics* zur Anwendung kommen kann.

Bitte bringen Sie eine eigene Decke und ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, und alles, was das Wohlbefinden unterstützt, mit.

Literatur
Julie Henderson:
Embodying Well-Being
Die Erweckung des inneren Geliebten
Das Buch vom Summen
alle AJZ Verlag

neu **EMOTIONALES LERNEN – KÖRPER UND SEELE IM DIALOG***
Transformation von im Körpergedächtnis gespeicherter somatisch-emotionaler Stressmuster
Gerhard Zimmermann

Emotionale Erfahrungen werden als Schablonen im Körpergedächtnis gespeichert. Entsprechend können lange zurückliegende Ereignisse bei Aktivierung in der Gegenwart zu Stress, einer erstarrten Haltung sowie einem dysregulierten autonomen Nervensystem führen. Als Folge reduzieren sich die Lebensenergie und die Vitalität. Auch das emotionale Gleichgewicht ist oft beeinträchtigt und die Krankheitsanfälligkeit nimmt zu.

Ein Gegensteuern gelingt zum Beispiel mit dem somatisch-emotionalen Dialog, der alle Sinne einbezieht und zu persönlichem Wachstum führt. Dafür ist zunächst ein Gefühl von Sicherheit im Kontakt mit dem eigenen Körper und der Umwelt erforderlich. Wenn wir gut mit uns verbunden sind, ist der Körper in der Lage, defensive Verhaltensweisen zu reduzieren und sich dem Leben gegenüber neu zu öffnen.

Mit einfachen Wahrnehmungsübungen lassen sich eingefahrene Verhaltensmuster in Bewegung bringen und individuelle Stressmuster verändern – was eine neue Perspektive und emotionales Lernen ermöglicht. Alle Interventionen dienen dazu, die Selbstregulation zu unterstützen und im Hier und Jetzt angemessene Antworten zu finden. Die Körperseele ändern den Fokus vom Denken und sprachlichen Inhalten hin zum Erleben. Es entsteht Raum für positive Erfahrungen, die durch aktualisierte neuronale Landkarten Stabilität erhalten. Tief erfahrene Lebendigkeit, konstruktive Gedanken und Wohlbefinden sind möglich.

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

● POTENTIALORIENTIERTE PSYCHOLOGIE IN DER MENSCHENFÜHRUNG

Berufliche und persönliche Fortbildung in tiefenpsychologisch fundierter Potentialentfaltung
Wolf Büntig

Fortbildung für Menschen, die in ihren Berufen andere Menschen führen und auf der Grundlage von wachsendem Selbstverständnis Menschenkenntnis gewinnen wollen.

Potentialorientierte Psychologie integriert die Menschenbilder konkurrierender Schulen zu einer zeitgemäßen Orientierung.

Der Behaviorismus versteht menschliches Verhalten wie das von Labortieren als Abfolge von konditionierten Reflexreaktionen und setzt auf Neukonditionierung zur Lösung von unbefriedigenden Verhaltensmustern.

Die Psychoanalyse Sigmund Freuds und seiner Nachfolger erkennt

- das Unbewusste als Triebkraft für menschlicher Motivation,
- die Verdrängung schmerzlicher und beschämender Bewusstseinsinhalte,
- die Entwicklung eines idealisiertes Selbstbildes durch Anpassung in der frühen Kindheit,
- die Abwehr von Impulsen, die das Ich-Ideal gefährden könnten,
- das Wegdrücken (die Depression) von Empfindungen, Gefühlen und Emotionen,
- die Übertragung frühkindlicher Beziehungserfahrungen auf die Beziehungen der Gegenwart und
- den Widerstand gegen Veränderung – auch gegen Verbesserung – und bemüht sich um Überwindung der Bindung an die Vergangenheit durch Introspektion, Reflexion und begriffliches Verständnis.

Humanistische Psychologie postuliert

- das menschliche Potential – die Begabung zur umfassenden Menschlichkeit – in den Bereichen Da-Sein, Dabei-Sein, Jemand-Sein (Persönlichkeit) und Person-Sein (Abraham Maslow),
- die Tendenz zur Entfaltung dieses Potentials im Prozess der Selbstverwirklichung (Carl Rogers) durch Erfüllung der menschlichen Bedürfnisse von den Grundbedürfnissen über die sogenannten höheren Bedürfnisse nach dem Wahren, Schönen und Guten, Wille, Kreativität, Humor, Werte, Dienst an der Gemeinschaft und Hingabe an Leben und Sterben bis hin zur
- Offenheit für spirituelle Erfahrung als Merkmal menschlicher Gesundheit (Maslow).

Moderne Hirnforschung bestätigt alle drei Richtungen: Viel von unserem Verhalten ist Reflexgeschehen; unsere Motivation ist uns meist nicht bewusst, wir verleugnen und verdrängen und wehren uns gegen Veränderung und wir können über uns hinauswachsen.

In dieser Serie erforschen wir experimentell die Integration der vier genannten Elemente als Grundlage einer auf Potentialentfaltung ausgerichteten Menschenführung in Impulsreferaten, Übungen in Kleingruppen und Erfahrungsaustausch im Plenum.

In der täglichen Rhythmischen Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa (Reinhard Flatischler) können wir auf spielerische Weise erkunden, wie wir uns für die Entfaltung unseres Potentials verschließen, oder über die Erfahrung von Gelöstheit, Durchlässigkeit, Getragensein, Vertrauen in den Fluss des Lebens und Lebensfreude lernen, uns dafür zu öffnen.

Die Workshops können einzeln zur jeweils angegebenen Kursgebühr gebucht werden. Beim vierten Workshop dieser Serie gewähren wir nachträglich 5 % Ermäßigung auf die Kursgebühr aller vier Workshops.

DATEN & PREISE

Potentialorientierte Psychologie in der Menschenführung

Weltbild und Bewusstsein*

Di., 19.11., 18.30 h – So., 24.11.19, 14.00 h
Kursgebühr 580 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 191155

Sucht*

Fr., 26.6., 18.30 h – Mi., 1.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200655

neu WELTBILD UND BEWUSSTSEIN*

Wolf Büntig
Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Putin ist böse, Trump ist unmöglich, Wissenschaft ist objektiv und die Erde ist eine Scheibe. Unser Weltbild wird gesteuert von den Bedingungen der Glaubensgemeinschaft, der wir angehören. Der Pionier der Psychoonkologie Lawrence LeShan schlägt vor, menschliches Bewusstsein in Beziehung zu unseren Weltbildern zu studieren¹. Diese verortet er in vier gleich gültigen Bereichen menschlichen Erlebens, die sich durch Begrenztheit und Messbarkeit unterscheiden.

In der dinglichen Realität sind die Objekte definiert und messbar. In der Naturwissenschaft schaffen wir mithilfe der deduktiven Intelligenz Fakten, die mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wahr scheinen.

Die Erscheinungen des Seelenlebens sind voneinander abgrenzbar, doch ihre objektive Vermessung ist für das subjektive Erleben von geringer Bedeutung. Wir erkennen sie dank unserer emotionalen Intelligenz und erforschen sie in der Psychologie.

Die unendlichen Dimensionen Raum und Zeit sind in Ab- und Ausschnitten vermessbar, erschließen sich jedoch dem subjektiven Erleben sinnlich als Daumenbreite, Prise und Augenblick. Wir erkunden sie in der Philosophie mithilfe der spekulativen Intelligenz.

Jenen Bereich des Erlebens schließlich, von dem die Monotheisten sich kein Bild machen sollen und den die Sioux das große Geheimnis und die Philosophen das Wunder des Seins nennen, erkennen wir im Gipfelerlebnis, in der mystischen Erfahrung oder im Sterben mithilfe der Intelligenz des Herzens als allumfassende, wahre Wirklichkeit².

Im Workshop erkunden wir, wie wir uns durch Identifikation mit Weltbildern in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln beschränken und durch Begegnung mit dem Fremden in uns und anderen³ unser Potential zur menschlichen Kompetenz entfalten⁴ können.

● SUCHT*

Der vergebliche Versuch, ein wesentliches Bedürfnis mit Ersatz zu stillen
Wolf Büntig
N. N. und N. N.: TaKeTiNa

Sucht (altdeutsch: *suht*) bedeutet das Leiden an einer Krankheit. Im heutigen Sprachgebrauch verstehen wir Sucht als ein krankhaftes, weil vergebliches Verlangen. Sucht ist eine normale Begleiterscheinung der Entfremdung des zivilisierten Menschen von der Natur, auch von seiner eigenen wesentlichen Natur. So ist auch die Sehnsucht eine Krankheit – das Leiden daran, woanders sein zu wollen, als da wo wir sind, und nicht zu wissen, wie wir dorthin gelangen können.

Allen Süchten ist gemeinsam, dass das Suchtmittel – ob Zucker, Nikotin oder Heroin; ob Grübeln, Schnattern, Fernsehen, Arbeit oder Sex – das wessensgemäße Verlangen nicht stillen kann. Deshalb muss die Dosis, die aufgewendet werden muss, um – immer nur vorübergehend – den ersehnten Zustand vorzutauschen, fortwährend erhöht werden.

Krankheit wird üblicherweise verstanden als Störung, die beseitigt werden muss. Sie kann aber auch erkannt werden als Zeichen dafür, dass uns etwas, das wir brauchen, fehlt. So kann die Sucht, auch die Sehnsucht, Wegweiser werden zu etwas Wesentlichem, zu dem wir den Zugang verloren haben.

¹ LeShan, Lawrence: *Das Rätsel der Erkenntnis: Wie Realität entsteht*, Carl Auer

² Maslow, Abraham: *Jeder Mensch ist ein Mystiker*, Peter Hammer Verlag

³ Gruen, Arno: *Der Fremde in uns*, dtv

⁴ LeShan, Lawrence/Büntig, Wolf: *Die Melodie des eigenen Lebens finden*, Auditorium

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Potentialorientierte Psychologie in der Menschenführung**Wille***

Do., 6.8., 18.30 h – Di., 11.8.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200855

Wesen und Charakter*

Fr., 13.11., 18.30 h – Mi., 18.11.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201155

● **WILLE***

Wolf Büntig
Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Alle sagten, "Das geht nicht!". Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.

"Allahs Wille geschehe", grüßte Wali, und Mulla Nasrudin antwortete: "Der geschieht sowieso, immer. Wenn's anders wäre, müsste doch meiner manchmal geschehen".

Wille dient der Potentialentfaltung durch Durchsetzung der Bedürfnisse – von den sogenannten Mangelbedürfnissen nach sicherer Existenz, Zugehörigkeit, Territorium, Selbstbehauptung und Fortpflanzung über die spezifisch menschlichen Bedürfnisse bis hin zur Sehnsucht nach dem Einklang mit allem Sein.

Es gibt ein Spektrum an Ausdrucksmöglichkeiten unseres Willens. Am einen Ende sehen wir den Säugling jeden Alters, der darauf angewiesen ist, dass jemand sein Brüllen als Ohnmacht oder Hemmung versteht und ihm gibt, was er braucht, oder ihm zeigt, wie er seinem Alter angemessen fühlen und ausdrücken kann, was er braucht, ohne brüllen zu müssen; und am anderen Ende den Erfahrenen, der mit Mörike sagen kann: "Herr, schicke was du willst." oder mit Krishnamurti: "Frei ist, wer keine Wahl hat!"

Im Workshop studieren wir, wie wir uns selbst und anderen dabei helfen können, uns einerseits von früh erworbenen Selbstbehinderungen zu lösen und andererseits die uns schicksalhaft gegebenen Begrenzungen zu akzeptieren und so den Umgang mit diesem Drang zur Erfüllung gegebener Möglichkeiten, den wir – im Gegensatz zur Willkür – Willen nennen, optimal zu gestalten.

● **WESEN UND CHARAKTER***

Wolf Büntig
Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Wir kommen auf die Welt mit einem eingeborenem Wissen, was für uns stimmt, und mit der Erwartung auf entsprechende Resonanz der Welt. Doch die Vertreter dieser Welt haben kulturelle Vorstellungen davon, was für Kinder richtig ist. In unserem frühkindlichen Angewiesensein auf die Vertreter dieser Welt passen wir uns deren Sicht an, definieren uns durch die Entwicklung fixierter Haltungen und Einstellungen und entwickeln einen Charakter – griechisch: das Geprägte. Statt eine Person zu werden, durch die das wesentlich Menschliche hindurchtönt, werden wir eine Persönlichkeit – jemand, der etwas darstellt –, machen, was in den Augen anderer richtig ist, auch wenn es für uns nicht stimmt, und werden uns selbst fremd.

Die gewohnte, in Körperhaltung und Einstellung fixierte Weise, in der Welt zu sein, engt uns ein in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln und bedingt einen innerseelischen Konflikt zwischen dem gegebenen Inbild unseres Seins und dem erworbenen, vertrauten und damit Sicherheit versprechenden Bild davon, wie ich und es eigentlich sein sollte. Gebunden im Charakter fliehen wir vor dem, was wir am notwendigsten brauchen, und setzen uns Situationen aus, die uns schaden, bis wir leiden oder gar krank werden.

In dieser Fortbildung für Menschen, die mit Menschen arbeiten, studieren wir am eigenen Leib durch Körperlesen, Familienstellen und bewusstes Fühlen einerseits, wie wir wesensgemäße Entfaltung behindern, indem wir uns auf die Erfüllung von erworbenen Vorstellungen versteifen, und andererseits, wie wir uns von Vorstellung und Identifikation lösen und zu unserer ursprünglichen Natur zurückfinden können.

Siehe auch: <https://www.zist.de/de/veroeffentlichung/wesen-und-charakter>

Die Serie wird in den nächsten Jahren fortgesetzt mit neuen Themen.

DATEN & PREISE

Salutogenese – Förderung des Heilungspotentials**Krise und Krankheit als Chance – Versöhnung mit dem Leben***

Fr., 6.3., 18.30 h – Mi., 11.3.20, 14.00 h
Kursgebühr 600 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200354

Neuromentales Stressmanagement*

Fr., 24.7., 15.00 h – So., 26.7.20, 14.00 h
Kursgebühr 330 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200754

Wozu bin ich krank? – Aufstellungsarbeit zur seelischen Funktion von Symptomen

Fr., 10.9., 18.30 h – Mo., 13.9.21, 14.00 h
Kursgebühr 360 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 210954

● **SALUTOGENESE – FÖRDERUNG DES HEILUNGSPOTENTIALS**

Vom Umgang mit Menschen, die gesund bleiben oder werden wollen

Wolf Büntig, Günther Linemayr, Thomas Geßner

Diese Fortbildungsreihe für Fachkräfte aus den Heil- und Sozialberufen vermittelt Grundkenntnisse und praktische therapeutische Fertigkeiten für eine gezielte Unterstützung einer notwendigen medizinischen Behandlung durch Mobilisierung des natürlichen Potentials zur Heilung.

Salutogenese ist ein vom amerikanisch-israelischen Arzt Aaron Antonovsky entwickelter Ansatz, der sich mit der Entstehung, der Förderung und der Erhaltung von Gesundheit befasst. Während die Pathogenese die Entwicklung zum Beispiel von Infektionskrankheiten mit der Infektion durch sogenannte Erreger – Viren oder Bakterien – begründet, welche durch entsprechende Medikamente zu schwächen oder zu beseitigen sind, studiert Salutogenese Faktoren, die die Widerstandskraft der Person erhöhen und die Entfaltung ihres Potentials zu Gesundheit fördern.

Bei Menschen, die Mitverantwortung für ihre Gesundheit und Gesundheit übernehmen und ihre Abwehrkraft stärken wollen, sind psychotherapeutische Methoden angezeigt, die zur unmittelbaren Teilnahme am gegenwärtigen Leben, zum emotionalen Ausdruck und zur kreativen Alltagsgestaltung durch Autonomie, Kohärenzgefühl,

Selbstwirksamkeit, Rhythmus, freies Atmen, gesunde Ernährung, Imagination, Vertrauen, Humor, Lebensfreude, Wahrheitsliebe, Sinn und andere heilsame Faktoren motivieren.

Die Workshops können einzeln zur jeweils angegebenen Kursgebühr gebucht werden. Beim dritten Workshopbesuch dieser Serie gewähren wir nachträglich 5 % Ermäßigung auf die gesamte Kursgebühr.

● **KRISE UND KRANKHEIT ALS CHANCE – VERSÖHNUNG MIT DEM LEBEN***

Wolf Büntig
Leonard Seifert und Thomas Meier: TaKeTiNa

Beschreibung siehe Seite 25.

● **NEUROMENTALES STRESSMANAGEMENT***

Günther Linemayr

Beschreibung siehe Seite 28.

● **WOZU BIN ICH KRANK? – AUFSTELLUNGSARBEIT ZUR SEELISCHEN FUNKTION VON SYMPTOMEN**

Thomas Geßner

Beschreibung siehe Seite 27.



*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Das persönliche Trauma im Kontext der Aufstellungsarbeit**Trauma, Illusion und Spiritualität – Aufstellungsarbeit mit traumatischen Erinnerungen****Fr., 15.11., 18.30 h – So., 17.11.19, 14.00 h**

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 191153

Fr., 24.7., 18.30 h – So., 26.7.20, 14.00 h

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200753

Kursgebühr je Workshop 275 € zuzüglich Vollpension**

Die Workshops dieser Reihe können einzeln Kursgebühr gebucht werden. Beim vierten Workshopbesuch der Reihe gewähren wir nachträglich 5 % Ermäßigung auf die gesamten Kursgebühren.

● DAS PERSÖNLICHE TRAUMA IM KONTEXT DER AUFSTELLUNGSARBEIT

Thomas Geßner, Carmen Cortés, Peter Bourquin, Barbara Innecken

Diese Fortbildungsreihe widmet sich explizit dem Umgang mit persönlich traumatisierten Klientinnen und Klienten in den verschiedenen Formen der Aufstellungsarbeit im Einzel- und im Gruppensetting. Aufstellungsarbeit kann in der Behandlung von persönlichem Trauma von hohem Wert sein. Es bedarf der Fähigkeit der Aufsteller, Trauma zu erkennen, um angemessen zu handeln und Retraumatisierung zu vermeiden beziehungsweise heilsame Prozesse einzuleiten. Thomas Geßner, Carmen Cortés, Peter Bourquin und Barbara Innecken beleuchten den Traumaaspekt aus jeweils unterschiedlichen Ansätzen, Perspektiven und Schwerpunkten der Aufstellungsarbeit.

Eine Fortsetzung der Reihe in den Folgejahren, zum Beispiel auch zu Aspekten kollektiver Traumata, ist geplant.

neu TRAUMA, ILLUSION UND SPIRITUALITÄT – AUFSTELLUNGSARBEIT MIT TRAUMATISCHEN ERINNERUNGEN

Thomas Geßner

Aufstellungen haben ihren Antrieb in einer aktuellen inneren Anspannung. Diese Anspannung gehört selten zur Gegenwart. Oft diente sie in der Vergangenheit dem Überleben einer Bedrohung, meist einer vernichtenden Ohnmachtserfahrung. Wie kommt eine innere Anspannung aus der Vergangenheit in unsere Gegenwart? Dies ist eine Leistung des Phänomens *Trauma*: Es will uns vor weiteren vernichtenden Erfahrungen schützen, indem es die Bedrohung von damals in uns festhält.

So reagiert *Trauma* in ähnlichen Situationen von heute so wie damals, obwohl die Situation heute *nur so aussieht, als ob sie bedrohlich wäre*. Es versucht dann, uns mit den damals nützlichen Überlebensenergien und -mustern zu retten. Aus Überlebensgründen folgt *Trauma* der Illusion, weiterhin in Lebensgefahr zu sein. Erst wenn diese Illusion nicht mehr zu halten ist, bilden Körper und Psyche Symptome, die einen zwingen, sich mit der damaligen Erfahrung zu beschäftigen. Was geschieht dabei und wie können wir eine Entspannung unterstützen?

Man braucht einen sicheren, unbedrohten Ort, um die gefühlte Bedrohung als Illusion aus dem *Damals* wahrnehmen zu können und dabei von ihr zu genesen. Dieser Ort ist die momentane Gegenwart, das *Jetzt*. Es ist das Sicherste, was wir

haben, im Grunde auch das Einzige. Hier kommt *Spiritualität* ins Spiel. Unter (erwachsener) *Spiritualität* verstehe ich die Praxis der Gegenwärtigkeit, die Hingabe an das, was gerade im Moment geschehen und sich zeigen will. Sie liefert uns die Arbeitsgrundlage für eine sichere Begleitung und Entspannung von traumatischen Erinnerungen.

Vom *Jetzt* aus können wir mit achtsamen Aufstellungen sehr präzise die Distanz zur damaligen Bedrohung wahrnehmen und bestimmen, und zwar körperlich, emotional und mental. So kann die damalige Anspannung sich lösen in ihrem eigenen Tempo. Sie lässt dabei alle Ressourcen und Kräfte frei, die sie damals entwickelt hat. Heute kommen sie unserer Lebendigkeit zugute.

Literatur

Thomas Geßner: *Wie wir lieben. Und was wir alles aus Liebe tun oder vermeiden*, Innenwelt Verlag, Köln, Edition Neue Psychologie, 2018

Thomas Geßner: *Trauma, Illusion und Spiritualität*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

Wilfried Nelles, Thomas Geßner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*, Innenwelt Verlag, Köln, 2014

Mehr über die Arbeit von Thomas Geßner: www.gessner-aufstellungen.de

DATEN & PREISE

Das persönliche Trauma im Kontext der Aufstellungsarbeit**Das Aufstellen der inneren Familie****Fr., 31.1., 18.30 h – So., 2.2.20, 14.00 h**

Kursgebühr 320 € zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200153

Aufstellungsarbeit und Trauma**Fr., 5.6., 18.30 h – So., 7.6.20, 14.00 h**

Kursgebühr 280 € zuzüglich Vollpension**

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200653

neu DAS AUFSTELLEN DER INNEREN FAMILIE

Carmen Cortés

Kursprache Englisch mit Übersetzung

Unsere Psyche hat eine multiple Natur, jeder kennt die Erfahrung, wie sich in einem je nach den aktuellen Umständen verschiedene Anteile oder Subpersönlichkeiten zu Wort melden, manchmal in starkem Widerstreit, in anderen Momenten auf ein gemeinsames Ziel ausgerichtet.

Diese innere Dynamik, die ganz natürlich ist, kann durch traumatische Erfahrungen ins Extrem getrieben werden, da Trauma und Dissoziierung Hand in Hand gehen. Dadurch wird die innere Aufspaltung verstärkt und in der Folge der Kampf, das emotionale Gleichgewicht aufrecht erhalten. Die Anteile zeigen sich extremer und die inneren Konflikte werden größer.

Die verschiedenen Anteile zu kennen, zu verstehen und zu integrieren, trägt wesentlich dazu bei, an Identität und Präsenz zu gewinnen. Für Menschen mit traumatischen Erfahrungen ist es ein möglicher Weg, die innere Stabilität wiederzugewinnen und allmählich wieder in Frieden mit sich zu kommen.

Die Arbeit mit inneren Anteilen findet gewöhnlich im Einzelsetting verschiedener psychotherapeutische Ansätze statt. Das IFS – Internal Family System ist eines der jüngsten davon und zugleich eines, das mit Leichtigkeit den Zugang zu unserer inneren Welt ermöglicht. Diese Methode hat ein systemisches Verständnis und sieht die verschiedenen Anteile als Mitglieder der inneren Familie. Von daher ist die Kombination der Aufstellungsarbeit mit dem IFS naheliegend, da sich beide Methoden gegenseitig ergänzen und bereichern.

Gerade mit Hinsicht auf persönliche traumatische Erfahrungen bietet sich so die Chance, integrierend zu arbeiten, ohne in die traumatische Erinnerung des Betroffenen zurückgehen zu müssen. In diesem Workshop erforschen wir die Integration dieser beiden Ansätze und die neuen Möglichkeiten, die sich aus dieser Kombination ergeben.

Literatur

Carmen Cortés: *Das Integrieren der inneren Familie*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

neu AUFSTELLUNGSARBEIT UND TRAUMA

Peter Bourquin

Dieser Workshop widmet sich dem angemessenen Umgang von persönlichen traumatischen Erfahrungen im Rahmen einer Aufstellung im Gruppensetting. Es braucht vonseiten des Aufstellers spezielle Kenntnisse sowie eine eigene Methodologie der Behandlung, um seinem traumatisierten Klienten wirksam helfen zu können. Beides ist notwendig, um einerseits die Retraumatisierung des Klienten zu vermeiden – die sogar dann geschehen kann, wenn der Therapeut in der gutgemeinten Absicht seine üblichen Methoden anwendet –, und um andererseits wirksam die Wunde der betreffenden Person zum Abheilen zu bringen.

Daraus erwächst die Notwendigkeit und die Verantwortung des Aufstellers, ein besonderes Verständnis von Trauma zu entwickeln, und ebenso zu lernen, seine Handhabung einer Aufstellung so zu verändern, dass sie dem Anliegen und der traumatischen Geschichte des Klienten gerecht wird. Dieser Kurs widmet sich den folgenden vier Aspekten:

1. Man muss eine Traumatisierung im Klienten erkennen können.
2. Es braucht ein Verständnis bezüglich des notwendigen Prozesses der Heilung von traumatischen Erfahrungen, um den einmaligen Eingriff einer Aufstellung dosieren zu können, damit dieser dem Prozess des Klienten hilft und sich darin integriert.
3. Es gilt, den Rahmen einer Aufstellung so zu verändern, dass ein Klima größtmöglicher Sicherheit und Stabilität für diesen Klienten gewährleistet ist.
4. Es gilt, den Inhalt einer Aufstellung so zu modifizieren, dass eine heilende Erfahrung für diesen Klienten möglich wird.

In Aufstellungsdemonstrationen, Kleingruppenarbeit und im lebendigen Miteinander der Gruppe werden wir diese vier Aspekte vertiefen, um einen heilenden Raum zu schaffen. Im Kontext eines sicheren Umfeldes, mitfühlender Teilnehmer und einer behutsamen Leitung trägt so jegliches Geschehen zu heilenden Prozessen in allen Anwesenden bei. Zugleich wird die Vorgehensweise methodisch zusammengefasst. Dank der gelebten Erfahrung und dem praktischen Verständnis lässt sich das Erlernte in die eigene Praxis umsetzen.

Literatur

Peter Bourquin: *Das rechte Maß ausloten*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017
Peter Bourquin: *Heilung ist ein Raum*, Synergia Verlag, Basel, 201

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Das persönliche Trauma im Kontext der Aufstellungsarbeit**Traumatherapeutische Grundlagen für die Aufstellungsarbeit im Einzelsetting mithilfe des Neuro-Imaginativen Gestaltens (NIG)**

Fr., 24.9., 18.30 h – So., 26.9.21, 14.00 h
Kursgebühr stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 210953

● **TRAUMATHERAPEUTISCHE GRUNDLAGEN FÜR DIE AUFSTELLUNGSARBEIT IM EINZELSETTING MITHILFE DES NEURO-IMAGINATIVEN GESTALTENS (NIG)**

Barbara Innecken

Das Neuro-Imaginative Gestalten (NIG) ist eine kreative Methode, die sich in der Aufstellungsarbeit im Einzelsetting vielfach bewährt hat. Als verantwortungsvolle Therapeuten, Berater und im psychosozialen Bereich Tätige sind wir in der Aufstellungsarbeit gut beraten, die Ergebnisse der Traumaforschung und die Erfahrungen der verschiedenen traumatherapeutischen Ansätze in unserer Arbeit zu berücksichtigen.

In diesem Workshop widmen wir uns in Theorie und Praxis folgenden Fragen: Wie kommt es zu Traumatisierung? Woran erkennen wir Traumasymptome? Wie gehe ich mit auftretenden Traumaaktivierungen um? Wie können wir Retraumatisierungen in der Aufstellungsarbeit im Einzelsetting vermeiden?

Die spezifischen Antworten des NIG auf diese Fragen werden durch die Vermittlung theoretischer Grundlagen, durch Körperübungen und die Bearbeitung eigener persönlicher und beruflicher Anliegen erarbeitet. In Aufstellungsdemonstrationen, Kleingruppenarbeit und im lebendigen Miteinander der Gruppe werden auf das Thema bezogene Beobachtungsaufträge ausgewertet und methodische Vorgehensweisen zusammengefasst. Dadurch, sowie durch unterstützende Supervision, lässt sich das Erlernte sofort in die Praxis umsetzen.

Dieser Workshop ist zugleich Teil des *NIG Master Trainings*.

Literatur

Barbara Innecken: *Traumaspesifische Vorgehensweisen in Aufstellungen*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017
Eva Madelung und Barbara Innecken: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2015

● **NIG PRACTITIONER IM BILDE SEIN – KREATIVE AUFSTELLUNGSARBEIT MIT DEM NEURO-IMAGINATIVEN GESTALTEN (NIG)**

Barbara Innecken, Silke Humez

Diese Fortbildung wendet sich an Psychotherapeuten, Berater, Pädagogen, Coaches, Trainer und andere in psychosozialen Berufen, die das Repertoire ihres jeweiligen Arbeits- oder Ausbildungsgebietes durch den Einsatz von Systemaufstellungen im Einzelsetting bereichern wollen.

Das von Dr. Eva Madelung begründete und von Barbara Innecken weiterentwickelte Neuro-Imaginative Gestalten (NIG) enthält in der Weiterentwicklung von Barbara Innecken Elemente aus systemisch-phänomenologischer Aufstellungsarbeit, systemisch-konstruktivistisch orientierten Methoden, Hypnotherapie, Körper-, Kunst- und Traumatherapie.

Im NIG werden spontan erstellte Skizzen als Bodenanker verwendet und durch das Sich-ins-Bild-Stellen mit dem ganzen Körper und allen Sinnen erlebt. Durch die zusätzliche Verwendung einer kognitiv-reflektierenden Metaposition ergibt sich ein Perspektivenwechsel, der immer wieder zu überraschenden Einsichten und Neuorientierungen führt.

In den vier NIG Practitioner Modulen werden die Grundlagen des NIG mithilfe verschiedener Lösungs-, ziel- und ressourcenorientierter Formate vorgestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die NIG Aufstellungsformate in vielen praktischen Übungen, in denen sie sowohl die Rolle des Therapeuten als auch die des Klienten und des Beobachters einnehmen. Dadurch sowie durch unterstützende Supervision lässt sich das Erlernte sofort in die Praxis umsetzen und in die eigene berufliche Arbeitsweise integrieren. Jedes Modul umfasst außerdem theoretisches Hintergrundwissen und eine gründliche methodisch-didaktische Planung und Vermittlung.

Modul 1:

Das Spiel mit den Unterschieden
Vom Problem zur Lösung und zur Entdeckung der eigenen Fähigkeiten.

Modul 2:

Durch die Augen des anderen schauen
Innere und äußere Konflikte und ihre Lösungsmöglichkeiten.

Modul 3:

Die positive Absicht
Ein veränderter Blick auf die Familie und das Kind, das wir einmal waren.

Modul 4:

Der Lebensweg
Von Kraftquellen, Zielen und dem nächsten Schritt.

Die NIG Practitioner Module können einzeln oder mit Preisvorteil in Komplettanmeldung gebucht werden. Da die Module aufeinander aufbauen, wird empfohlen, die Reihenfolge der Module einzuhalten.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die alle vier Module erfolgreich besucht haben, erhalten ein **NIG Practitioner Zertifikat**.

Begleitende Lektüre

Eva Madelung und Barbara Innecken: *Im Bilde sein – Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*, Carl-Auer Verlag
Barbara Innecken: *Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer*, Tredition Verlag

DATEN & PREISE

NIG Practitioner Im Bilde sein**Modul 1**

(Silke Humez)

Fr., 17.1., 18.30 h – So., 19.1.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200133

Modul 2

(Barbara Innecken)

Fr., 8.5., 18.30 h – So., 10.5.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200534

Modul 3

(Silke Humez)

Fr., 11.9., 18.30 h – So., 13.9.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200931

Modul 4

(Barbara Innecken)

Fr., 27.11., 18.30 h – So., 29.11.20, 14.00 h
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 201134
Kursgebühr je Workshop 290 €, bei Komplettanmeldung 1050 € zuzüglich Vollpension**



**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

SAT Programm
Seekers after TruthIntuition und innere
Führung (SAT Modul III)Do., 15.10., 18.30 h –
Sa., 24.10.20, 14.00 hKursgebühr 1080 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201030● SAT PROGRAMM
SEEKERS AFTER TRUTH

Das SAT Programm ist eine umfassende Schulung für die psycho-spirituelle Entwicklung des Menschen. Es setzt an den Begrenzungen durch die eigenen Charakterstrukturen an, um zu tieferer Einsicht, Herzenskraft und Weisheit zu finden.

Das Programm besteht aus verschiedenen Modulen mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten. Zentrales Element ist das auf Claudio Naranjo zurückgehende Enneagramm der Persönlichkeit. Es wird verbunden mit Methoden der modernen Psychotherapie sowie Praktiken östlicher Traditionen und ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine nachhaltige persönliche und berufliche Entfaltung. Das SAT Programm richtet sich gleichermaßen an Personen in helfenden, therapeutischen und ausbildenden Berufen, wie an Menschen, die über Grenzen des psychotherapeutischen Arbeitens hinausgehen wollen. Das Programm ist sowohl hinsichtlich der Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch des Lehrkörpers international besetzt. Die Module werden von Katrin Reuter und dem Team der internationalen SAT Schule durchgeführt.

Im Oktober 2019 startete der sechste SAT Zyklus in Deutschland mit Modul I (*Selbsterkenntnis und Lebendigkeit*) in ZIST. Darauf aufbauend wird in 2020 Modul II (*Wiederherstellung der Beziehungen*) im Elsass, nördlich von Straßburg, angeboten. Modul III (*Intuition und innere Führung*) findet im Oktober 2020 in ZIST statt.

Information und Anmeldung unter:
www.naranjo-sat.com

Ich betrachte das SAT Programm als eine Universalität der Liebe und des umfassenden Bewusstseins.
Claudio Naranjo

● INTUITION UND INNERE FÜHRUNG
(SAT MODUL III)Katrin Reuter
und Team der internationalen SAT Schule

Kursrsprache Englisch mit Übersetzung

In diesem dritten Modul des SAT Programms wird die Arbeit mit dem *Enneagramm der Persönlichkeit* fortgesetzt, indem ein *psychotherapeutisches Laboratorium* aufgebaut wird. Wir erforschen, in welcher Weise sich unsere Charakterstrukturen bemerkbar machen, wenn wir mit anderen in Beziehung treten und in helfender oder unterstützender Weise tätig werden. Ein über die neun Tage in Kleingruppen stattfindender Supervisionsprozess vertieft fortlaufend die Erkenntnisse dazu. Es wird ein Lernprozess ermöglicht, der insbesondere für alle in begleitenden, ausbildenden und therapeutischen Berufen engagierte Personen von großem Interesse ist.

Über das Enneagramm hinausgehend hat Claudio Naranjo verschiedene Ansätze zur Neurose und zum menschlichen Leiden integriert. Daraus ist ein spezieller Arbeitsansatz entstanden, der im SAT III vermittelt wird. Zusätzlich verbunden mit Naranjos *drei Lieben* führt er zu tieferen Ebenen der Selbstakzeptanz und Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten.

Das dritte Modul stellt in diesem Sinne das Herzstück innerhalb des SAT Programms dar. Es ist durch seine Struktur sowie seine methodischen Ansätze und Übungen ein außergewöhnliches Training. Die Einführung in die *tibetische Meditation in der Tradition des Vajrajana* eröffnet dabei den Weg zu Mitgefühl für sich und andere, welcher auch durch die achtsame *Körper-, Atem- und Bewegungsarbeit* gefördert wird. Zentrales Element dieses Moduls ist außerdem eine *transformative Methode zu den emotionalen, körperlichen und symbolischen Dimensionen der Geburt*, die eine Heilung perinataler Erfahrungen ermöglicht und die unterbrochenen Bewegungen zu unserer Herkunft wiederherstellt, um in das eigene Sein hineingeboren zu werden.

Voraussetzung ist, an den Modulen I und II des SAT Programms entweder in Deutschland oder in einem anderen Land teilgenommen zu haben. Dabei gibt es keine Einschränkung zum zeitlichen Abstand zwischen den Modulen.

Weitere Informationen unter:
www.naranjo-sat.com

DATEN & PREISE

Moshé Feldenkrais' Erbe
Termine:Beginn jeweils 18.30 h,
Ende 14.00 h

Di., 21.1. – So., 26.1.20

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200150

So., 30.8. – Fr., 4.9.20

Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200850Kursgebühr
je Workshop 675 €
zuzüglich Vollpension**

● MOSHÉ FELDENKRAIS' ERBE

Fortbildungsreihe für Feldenkrais Practitioner
Eli Wadler

In dieser Fortbildungsreihe für praktizierende Feldenkrais Lehrer mit Berufserfahrung stellt Eli Wadler sein gesamtes Wissen aus seinen Jahren als Schüler, Assistent und Praxisvertreter von Moshé Feldenkrais zur Verfügung.

Sein Unterricht ist zudem von seiner mehr als vierzigjährigen Erfahrung geprägt, in der er die Methode, unter anderem durch die Arbeit mit verschiedenen Lagerungsmaterialien, Rollen und Eibällen, weiterentwickelt hat.

Eine Reise in die Kindheit

Eine Lektion in *Bewusstheit durch Bewegung* ist eine gemeinsame Reise in die spontanen Bewegungsmöglichkeiten, die wir als Kinder hatten. In einer Stunde in *Funktionaler Integration* wird es meist noch intensiver erfahrbar: Manche Bewegungen sind aus unterschiedlichen Gründen (Verletzungen, Krankheiten, einseitige Belastung, Überlastung, langes Sitzen) in Vergessenheit geraten, sie schlummern im Dunkeln. Unsere Rolle als Feldenkrais Lehrer ist es, gleichsam als Spiegel Licht in diese dunklen Bereiche zu bringen, sie zu einer neuen harmonischen Bewegung zu führen und im Körper den Hausfrieden wieder herzustellen.

Gruppensitzungen

Awareness Through Movement (ATM)

Eli Wadlers Aufmerksamkeit gilt in besonderer Weise dem Erlernen einer optimalen Selbstorganisation, die durch intensive ATM Arbeit verbessert werden soll.

Die ATM sind thematisch eng verbunden mit den FI Demonstrationen.

Sie gehen manchmal auch ineinander über. So zeigt Eli Wadler während einer ATM, wie eine Bewegung durch die Hände des Practitioners deutlicher und intensiver erlebt oder erlernt werden kann.

Einzelbehandlung

Functional Integration (FI)

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben eine reiche Palette verschiedener FI Techniken und lernen Materialien sinnvoll einzusetzen.

Eli Wadlers Akzent auf die Selbstorganisation hat das Ziel, einen nonverbalen Kontakt zum Patienten entstehen zu lassen und während der ganzen FI aufrechtzuerhalten. Durch diesen Dialog können wir erspüren, was unser Patient in jedem Moment der FI braucht, so gar durch die eingesetzten Hilfsmittel hindurch.

Supervision

Die Supervision durch Eli Wadler während der Partnerarbeit ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer integraler Bestandteil dieser Fortbildungsreihe. Durch unermüdeliches Beobachten, Begleiten und Helfen wird er jeden dort abholen, wo sie oder er gerade steht. Gelegentlich begleitet Eli Wadler auch unseren Körper oder unsere Hände bei der Arbeit, um uns zu zeigen, wie ein echter Kontakt, ein Dialog, sich anfühlt.

Das Wesen unserer Arbeit

Das Ziel ist nicht, die Arbeit unseres Lehrers zu kopieren. Jeder von uns hat seine eigene Handschrift, eine eigene Art zu arbeiten, die das Ergebnis sowohl unserer Ausbildung und Praxiserfahrung als auch unserer Lebensgeschichte und unserer Persönlichkeit ist.

Es ist jedoch möglich und empfehlenswert, unsere Sprechweise mutiger, unsere Arbeit farbiger, das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht und das Leichte angenehm zu machen. So charakterisierte Moshé das Wesen unserer Arbeit.

Dieses Ziel vor Augen achten wir auf zwei zentrale Aspekte unserer Arbeit: Zum einen arbeiten wir an unserer eigenen inneren Haltung. Durch sie wird eine Einzelstunde zu einem für beide Partner anregenden, harmonischen und erfreulichen Tanz und das Potential des Patienten spielerisch erweitert und entfaltet. Zum anderen soll unsere Berührung so achtsam und feinfühlig sein, dass der Patient vor allem seinen eigenen Körper und nicht nur unsere Hände spürt. Persönliche Berührung ist in erster Linie ein beständiges Hinhören. So verwandelt eine Berührung eine Behandlung in eine Lektion.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Ausbildungsort sowie das Diplomjahr an.

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Heilung von Entwicklungsstrauma – The NeuroAffective Relational Model (NARM)*

Termine
Beginn jeweils 18.30 h,
Ende 14.00 h
So., 10.5. – Fr., 15.5.20
Mo., 28.9. – Sa., 3.10.20
Sa., 17.4. – Do., 22.4.21
Do., 21.10. – Di., 26.10.21

Kosten
 Kursgebühr 3580 €, zahlbar in Raten pro Workshop zuzüglich Vollpension**.

In der Kursgebühr ist das Buch von Laurence Heller und Aline LaPierre (siehe Literatur) als Arbeitsgrundlage für das Training enthalten. Das Buch wird im ersten Workshop ausgegeben.

Hinzu kommen Kosten für die Einzelsitzungen und Supervisionen. Einzelheiten zu den Kosten erhalten Sie mit unserem Informationsmaterial zum Training. Die Zahlung der Einzelsitzungen und Supervisionen erfolgt direkt vor Ort.

Interessenten an der Fortbildung erhalten auf Anfrage Anmeldeunterlagen und einen Bewerbungsbogen für die Teilnahme.

Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 83.20

● **DAS NEUROAFFEKTIVE BEZIEHUNGSMODELL ZUR HEILUNG VON ENTWICKLUNGSTRAUMA – THE NEUROAFFEKTIVE RELATIONAL MODEL (NARM)***

Laurence Heller

Kursprache Englisch mit Übersetzung
 20 Tage, Mai 2020 bis Oktober 2021

Die spontane Bewegung in uns allen zielt auf Verbindung. Ungeachtet dessen, wie zurückgezogen und isoliert wir geworden sind, und ungeachtet der Schwere des Traumas, das wir erlebt haben, gibt es – gerade so, wie die Pflanze sich spontan auf die Sonne zubewegt – in jedem von uns einen Impuls in Richtung Verbundenheit mit uns selbst und mit anderen.

Dr. Laurence Heller

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) ist ein psychodynamischer und körperorientierter Ansatz für die Behandlung von Entwicklungsstrauma, der gleichzeitig mit der Dysregulation des Nervensystems, mit gewachsenen Identitätsverzerrungen und mit deren wechselseitiger Verflechtung arbeitet. Das gleichzeitige Arbeiten auf der körperlichen und der psychologischen Ebene menschlichen Seins ist eine bedeutsame Perspektivenerweiterung mit tiefgründigen Implikationen für die Arbeit mit Beziehungs-, Entwicklungs- und Bindungstrauma.

Das Anliegen von NARM ist die Verbindung mit sich selbst, den Gefühlen, dem Körper und der eigenen Lebendigkeit. Sie ist, ebenso wie die Verbindung mit anderen, unser tiefstes Bedürfnis und unsere größte Herausforderung im Leben.

Konzeptionelle Grundannahmen

NARM beruht auf der Grundannahme, dass die unzureichende Befriedigung biologischer Grundbedürfnisse, die somatische und affektive Selbstregulierung, die Identität und die Beziehungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. In dem Ausmaß, in dem unsere biologischen Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, entwickeln wir auf somatischer Dysregulation beruhende Überlebensstrategien. Wir entfremden uns dabei von unserem Körper, verlieren die Verbindung zu unseren Emotionen und entwickeln in der Folge Identitätsverzerrungen und Beziehungsstörungen.

Arbeitsweise

NARM arbeitet mit diesen aus dem Verlust der Verbindung entstandenen und im weiteren Leben unbewusst wirksamen Überlebensmustern auf den Ebenen von Identität, Emotion, Physiolo-

gie und Verhalten. Die Arbeit ist nicht-regressiv, ressourcenorientiert und erfolgt beziehungsbezogen im Hier-und-Jetzt. Sie verbindet Somatic Experiencing mit psychodynamischen Modellen wie Bindungs- und Objekt-Beziehungs-Theorie und schlägt gleichzeitig einen Bogen zu einem umfassenderen Verständnis über die Natur von Identität.

Methodisch arbeitet NARM gleichermaßen und gleichzeitig *von unten nach oben* (bottom-up), vom Stammhirn zum Neokortex, wie *von oben nach unten* (top-down), vom Neokortex zum Stammhirn. Das Vorgehen *von oben nach unten* arbeitet mit Kognitionen und mit Emotionen und konzentriert sich auf die Erkundung und Auflösung von behindernden Identifikationen in Bezug zu sich selbst und anderen. Das Vorgehen *von unten nach oben* fokussiert auf den Körper, das Spürbewusstsein (somatic mindfulness) und die instinktiven Reaktionen, die durch das Stammhirn vermittelt werden und dann nach oben wandern, wo sie die limbischen und kortikalen Areale des Gehirns beeinflussen. Die Integration beider Herangehensweisen erweitert erheblich die therapeutischen Optionen in der Arbeit mit Entwicklungsstrauma.

Fortbildungsinhalte

Die Fortbildungsinhalte umfassen das konzeptionelle Verständnis sowie die grundlegenden Vorgehensweisen und Arbeitsmethoden von NARM, im Einzelnen für

- die Unterschiede zwischen Entwicklungsstrauma und Schocktrauma,
- die Arbeit mit Kontakt und Kontaktverlust in Bezug zu sich selbst und zu anderen,
- die funktionale Einheit zwischen biologischer und psychologischer Entwicklung,
- die fünf Grundbedürfnisse und deren entwicklungspsychologische Bedeutung,
- die Entstehung und Funktion der fünf grundlegenden Überlebensstrategien,
- die wechselseitige Beziehung von Nervensystem-Dysregulation und Identitätsverzerrungen,
- die Erkundung und die Auflösung von scham-basierten Identifizierungen und stolz-basierten Gegenidentifizierungen,
- die implizite Absicht von Emotionen und die psychobiologische Vervollständigung,
- die Arbeit in der Gegenwart und die Bedeutung somatischer Achtsamkeit im therapeutischen Prozess,
- den NARM Heilungskreislauf und die Arbeit *top-down* und *bottom-up*.

Zielgruppe

Diese Fortbildung ist offen für Menschen, die psychotherapeutisch tätig sind. Interessenten, die nicht mindestens ein Jahr Weiterbildung in So-

DATEN & PREISE

matic Experiencing absolviert haben, müssen an einem Einführungsseminar teilnehmen. Im Einzelfall entscheiden Dr. Heller und von ihm benannte Assistenten über die Zulassung.

Umfang der Fortbildung

Die Fortbildung dauert, verteilt über einen Zeitraum von zwei Jahren, vier mal fünf Tage, insgesamt zwanzig Tage mit 160 Unterrichtseinheiten (UE). Zur Sicherung der Qualitätsansprüche des Trainings und zur abschließenden Zertifizierung sind neben der Teilnahme an den 160 UE zehn Stunden Einzelsitzungen und zehn Stunden Supervision obligatorisch.

Supervisionen können als Einzel- oder als Gruppensupervision vereinbart werden. Von den insgesamt zehn Stunden Supervision sollen vier Stunden mit Dr. Laurence Heller, von den verbleibenden sechs Stunden mindestens zwei Stunden als Einzelsupervision genommen werden.

Literatur

Heller, Laurence und LaPierre, Aline: *Entwicklungsstrauma heilen, Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken*. Kösel Verlag

Einführungsvideo über NARM mit Dr. Laurence Heller im Internet unter:
https://www.youtube.com/watch?v=pVZCcg4_0mA



*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.
 **siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Somatic Experiencing
Beginn:
Mo., 24.2., 18.30 h –
So., 1.3.20, 14.00 h
 Kursgebühr 5480 €, zahlbar in Raten pro Workshop, zuzüglich Vollpension**. Zum Erhalt des Zertifikats kommen noch Kosten für Selbsterfahrung in Einzelstunden sowie Supervision hinzu.
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 80.20

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne detaillierte Informationen zu.

Einführung in die Traumatherapie Somatic Experiencing
Fr., 10.1., 18.30 h –
So., 12.1.20, 14.00 h
 Kursgebühr 235 € zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 200134

● **SOMATIC EXPERIENCING**

Doris Rothbauer
 im dritten Jahr (für Fortgeschrittene):
 Raja Selvam, Sonia Gomes

Kursprache Deutsch, im dritten Jahr Englisch mit Übersetzung
 36 Tage, Februar 2020 bis Oktober 2022

Diese Weiterbildung ist zugänglich für Ärzte und Zahnärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Masseur, Ergotherapeuten und Logopäden mit abgeschlossener Ausbildung und mindestens zwei Jahre Berufserfahrung.

Somatic Experiencing ist eine direkt am Körper ansetzende Methode der Behandlung von Angst und posttraumatischen Reaktionen. Posttraumatischer Stress stellt die unangemessene Verlängerung einer Reaktion dar, die ursprünglich einmal eine sinnvolle Antwort auf eine bedrohliche Situation gewesen ist. In diesem Sinne werden in Somatic Experiencing posttraumatische Symptome nicht als Pathologie angesehen, sondern primär als eine ursprünglich angemessene Antwort, die im Lauf der Zeit zu einer fixierten Form erstarrt ist.

Somatic Experiencing nutzt Symptome als wichtige Ressourcen in der Auflösung des Traumas für den Versuch, jene sinnvollen Antworten, die der Person im Zustand der Überwältigung nicht zur Verfügung standen, zu identifizieren und verfügbar zu machen. Durch das *Neuverhandeln* (*renegotiating*, von *to negotiate*: verhandeln, aushandeln) einer traumatischen Episode bietet Somatic Experiencing eine einzigartige, direkte und wirkungsvolle Strategie in der Transformation von Trauma und der Verbesserung der Integration. Beim Neuverhandeln erfahren die Klienten Hilfe bei der Entwicklung jener Ressourcen, die zur Zeit des Traumas mangelhaft entwickelt waren oder ganz fehlten. Dadurch werden die biologischen Potentiale zur Abwehr, die einst überwältigt worden waren, erneut auf den Plan gerufen. Durch das Aufspüren und die Wiederbelebung dieser inneren Abwehrpotentiale wird aus dem traumatischen Erleben der Lähmung ein Gefühl von Zuversicht und Kompetenz freigesetzt. Auf diese Weise wird es Menschen, die ein Trauma überlebt haben, möglich, sich von posttraumatischen Fixierungen zu befreien, sich fortzuentwickeln und ihre gegenwärtigen Reserven an Kraft und Flexibilität zu erleben.

Durch angemessene Nutzung der körpereigenen Ressourcen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts können wir durch unterschiedliche Schichten von Schmerz, Konflikt und Entwicklungsstill-

stand vordringen zu jenen verschütteten natürlichen Selbstheilungskräften, die die tief verankerten Nachwirkungen von Trauma zu heilen vermögen.

Die Weiterbildung ist in drei Stufen aufgebaut: Im ersten Jahr, der Grundstufe, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Symptome von Trauma im Körper ihrer Patienten zu identifizieren, diese Traumasymptome als natürliche, biologische Phänomene zu werten und mit einfachen Techniken ihren Klienten zu helfen, die in diesen Symptomen eingefangenen Kräfte zu nutzen, um den Heilungsprozess zu erleichtern.

Im zweiten Jahr, der mittleren Stufe, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwölf unterschiedliche Typen von Trauma zu identifizieren, durch spezifische Interventionen zu lösen sowie mit multipler Traumatisierung zu arbeiten.

Im dritten Jahr – für Fortgeschrittene – lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mit den sekundären Syndromen wie Migräne, Magengeschwür, spastisches Kolon, Asthma und so weiter zu arbeiten, indem sie über die Krankheit, die Symptome und die Körperempfindungen zur traumatischen Situation vorstoßen. Sie lernen im direkten Kontakt mit den Händen zu arbeiten und im Sinne eines Case-Management andere Ressourcen, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten (Psychiatern, Internisten, Sozialeinrichtungen und so weiter) zu nutzen.

Die drei Stufen bauen aufeinander auf, können jedoch getrennt gebucht werden.

Zum Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat.

Bitte beachten Sie: Der Besuch eines Einführungskurses in die Traumatherapie *Somatic Experiencing* (siehe Seite 64) ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung.

● **EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMATHERAPIE SOMATIC EXPERIENCING**

Doris Rothbauer

Beschreibung siehe Seite 64.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Voraussetzungen für die Teilnahme an den dreijährigen Weiterbildungen in Somatic Experiencing zu erfüllen.

DATEN & PREISE

● **ANNÄHERUNG AN DIE ALLERFRÜHESTEN SCHICHTEN UNSERES ERLEBENS – THE PRIMITIVE EDGE OF EXPERIENCE***

NARM Meisterkurs
 Laurence Heller

Kursprache Englisch mit Übersetzung
 10 Tage, April und Oktober 2021

In dieser NARM Meisterkursreihe tasten wir uns an den Rand primitiver Entstehungsschichten unseres heutigen Erlebens heran und untersuchen, wie sich diese auf die Arbeit mit unseren allerschwierigsten Klienten und Klientinnen auswirken: solchen, die sich mit frühen und komplexen Traumata herumschlagen sowie Menschen mit Persönlichkeitsstörungen.

In diesem Rahmen untersuchen wir, worin die Basis unserer Identität besteht, wobei verzerrende frühe Identifikationen und Objektbeziehungen sowie die somatischen Entsprechungen hierzu im Mittelpunkt stehen. Diese tief gehenden Verzerrungen führen bei Frühtraumatisierten oft zu fordernden psychologischen und physiologischen Symptomen bis hin zu Syndromen, unter denen sie womöglich ein Leben lang leiden.

In Erweiterung des bekannten NARM Ansatzes befassen wir uns mit maßgeblichen neuen Interventionen auf dieser Grundlage wie der Arbeit rund um das Thema Identität aus einer tieferen Warte als der unserer Identität. Zudem geht es um eine Vertiefung unseres Verständnisses im Hinblick darauf, welche Vorteile ein somatisch orientierter Erkundungsprozess für die Arbeit mit den frühesten und tiefsten Traumata mit sich bringt.

Hierbei geht Laurence Heller auf eine (nicht resignative) *Akzeptanz* aller Teile von uns als wirkungsvolle Möglichkeit ein, Selbstablehnung, Selbstverurteilung und Selbsthass aufzulösen, die bei der Bewältigung früher Traumata entstehen. Es wird ein theoretischer, praktischer und funktionierender Ansatz für die Arbeit mit dem sogenannten inneren Kritiker oder Über-Ich vorgestellt.

Darüber hinaus geht es darum, wie sich klinische Fähigkeiten ausbauen lassen, die für die Beschäftigung mit den Herausforderungen früher Traumata wichtig sind. In diesem Rahmen befassen wir uns eingehender mit nichtwestlichen Ansätzen, bei denen es darum geht, einen Ort der Ruhe in uns selbst zu kultivieren. Aus dieser Warte wird die Arbeit an den auf Scham und Stolz basierenden Identifikationen viel weniger zur Herausforderung, da die Verzerrungen als solche sich klarer zeigen und leichter zugänglich sind.

Einen kleinen Prozentsatz der Zeit wird Laurence Heller zudem auf das Thema Arbeit mit Persönlichkeitsstörungen verwenden, wobei es vor allem um die Borderline-Störung gehen soll. Es werden eigene Tools und Techniken für die nicht ganz einfache Arbeit mit dieser Personengruppe vorgestellt. Ebenfalls wird ein neues Modell für die Arbeit mit den komplexen Objektbeziehungen bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen präsentiert.

Die Meisterkursreihe steht allen offen, die das zweijährige NARM Training abgeschlossen und alle Anforderungen für das entsprechende Zertifikat erfüllt haben.

Lerninhalte

- Klarstellung und Ausbau von NARM Fähigkeiten.
- Der Ansatz von NARM für die Arbeit mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung.
- Der Ansatz von NARM für die Arbeit mit Paaren (und in geringerem Umfang Familien und Jugendlichen).
- Die Integration westlicher Ansätze (psychodynamischer Art, unter anderem Ich- und Selbstpsychologie, Objektbeziehungen, Bindungstheorie) und nicht westlich orientierter Ansätze des Umgangs mit Identität (Identität als Leere, Fülle, Fluss et cetera – je nach Tradition).

Annäherung an die allerfrühesten Schichten unseres Erlebens – The Primitive Edge of Experience*

Termine
Beginn jeweils 18.30 h,
Ende 14.00 h
So., 11.4. – Fr., 16.4.21
Fr., 15.10. – Mi., 20.10.21
 Kursgebühr 1800 €, zahlbar in Raten pro Workshop, zuzüglich Vollpension**
 Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 85.21

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt
 **siehe Seite 102



Das Geheimnis von Wandlung ist es,
das Alte zurückzulassen
und den eigenen Weg
mit dem Ziel der Reifung zu gehen.

Stanley Keleman

WEITERE ANGEBOTE

- Einführungen
- Vorträge
- Symposium

64
66
67

DATEN & PREISE

**Einführung in
Das Neuroaffektive
Beziehungsmodell
(NARM)**

**Mo., 21.10., 18.30 h –
Mi., 23.10.19, 14.00 h**
(Manfred Fett)
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 191036
**Fr., 6.3., 18.30 h –
So., 8.3.20, 14.00 h**
(Doris Rothbauer)
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200334
Kursgebühr
je Workshop 245 €
zuzüglich Vollpension**

**Einführung in die
Traumatherapie
Somatic Experiencing**
**Fr., 10.1., 18.30 h –
So., 12.1.20, 14.00 h**
Kursgebühr 235 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200134

**● EINFÜHRUNG IN
DAS NEUROAFFEKTIVE
BEZIEHUNGSMODELL (NARM)**

Manfred Fett, Doris Rothbauer

Kurssprache ist Deutsch. Gegebenenfalls mit englischer Übersetzung.

Das *Neuroaffektive Beziehungsmodell* (NARM) ist ein umfassender psychodynamischer und körperorientierter Ansatz für die Behandlung von Entwicklungs- und Traumata. Mit dem der Konzeption und der Methodik innewohnenden Verständnis der funktionalen Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung arbeitet NARM mit frühen Mustern von Verbindungsverlust, die unsere Identität, unsere Emotionen, unsere Physiologie, unsere Beziehungen und unser Verhalten tief beeinflussen. Die Vorgehensweise ist ressourcenorientiert, nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. Das gleichzeitige Arbeiten mit diesen verschiedenen Aspekten auf der körperlichen wie psychologischen Ebene menschlichen Seins ist eine bedeutsame Perspektivenerweiterung für die Arbeit mit Entwicklungs-, Beziehungs- und Bindungstrauma.

In diesem Einführungskurs werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem konzeptionellen Grundverständnis und einigen grundlegenden Vorgehensweisen von NARM bekannt gemacht. Im Einzelnen

- die wechselseitige Beziehung von Nervensystem-Dysregulation und Identitätsverzerrungen,
- die fünf Grundbedürfnisse und deren entwicklungspsychologische Bedeutung,
- die Entstehung und Funktion der fünf grundlegenden Anpassungs-/Überlebensstrategien,
- die Entstehung von und die Arbeit mit scham- und stolz-basierten Identifizierungen,
- die Arbeit in der Gegenwart und die Bedeutung somatischer Achtsamkeit,
- die vier Säulen der Prozessarbeit,
- der NARM Heilungskreislauf und die Arbeit *top-down* und *bottom-up*.

Die Einführung richtet sich an psychologische und körperorientierte Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie an Körperpsychotherapeutinnen und -therapeuten mit SE Hintergrund, die sich für NARM interessieren, aber sich noch kein abschließendes Bild über den Ansatz machen konnten.

Im Mai 2020 beginnt die nächste Fortbildung NARM.

**● EINFÜHRUNG IN DIE
TRAUMATHERAPIE
SOMATIC EXPERIENCING**

Doris Rothbauer

Dieser Kurs für Interessierte aus medizinischen und therapeutischen Berufen bietet eine theoretische und praktische Einführung in Somatic Experiencing (SE) nach Dr. Peter Levine, ein körperorientiertes Modell zur Traumabehandlung.

SE ist ein psychophysiologischer Ansatz zur Behandlung von Schock- und Entwicklungs- und Traumata. Dabei wird durch

- behutsames Hinführen zur instinktiven Körperempfindung,
 - Aufbau von Ressourcen und
 - Arbeit in kleinen Schritten
- eine umfassende Katharsis und eine dadurch möglicherweise ausgelöste Retraumatisierung vermieden. Der Körper kann den traumatischen Stress graduell abbauen und die im Nervensystem gebundene hohe Energie schrittweise entladen. Oft wird es dadurch möglich, die körperlichen und psychischen Traumafolgen aufzulösen. Eine ausführliche Beschreibung der Methode finden Sie auf der Webseite von Somatic Experiencing: www.somatic-experiencing.de

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, mit dem ganzheitlichen inneren Empfinden zu arbeiten und entwickeln ein Verständnis für die Selbstregulierungsmechanismen unseres Nervensystems.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Voraussetzungen für die Teilnahme an den dreijährigen Weiterbildungen in Somatic Experiencing zu erfüllen. Die nächste Weiterbildung beginnt im Februar 2020 in ZIST.

DATEN & PREISE

**● INFORMATIONSTAG
ZUR APPROBATIONSAUSBILDUNG ZU
PSYCHOLOGISCHEN
PSYCHOTHERAPEUTINNEN/
PSYCHOTHERAPEUTEN
SOWIE ZUR KJP ZUSATZQUALIFIKATION**

Dr. Wolf Büntig,
gegebenenfalls mit Dr. Dieter R. Horn

An den Informationstagen können Psychologinnen und Psychologen sowie Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, die an einer Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie für Erwachsene oder an der KJP Zusatzqualifikation an der *ZIST Akademie für Psychotherapie* interessiert sind,

- Dr. Wolf Büntig als Ausbildungsleiter,
- die TaKeTiNa Selbsterfahrung in einer Kostprobe sowie
- das Seminarzentrum ZIST Penzberg und die Umgebung

kennenlernen und alle Fragen stellen, die sie bewegen.

● TAKETINA – SCHNUPPERTAG

Sabine Bundschu und Martin Höhn (Surdo)

Hier haben Sie Gelegenheit, die von Reinhard Flatischler entwickelte Rhythmische Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa und Sabine Bundschu bei der Arbeit kennenzulernen, bevor Sie sich bei ihr zu einer wöchentlichen Übungsgruppe oder in ZIST zu einem Workshop mit Wolf Büntig anmelden, bei dem TaKeTiNa eingesetzt wird.

**● EINFÜHRUNG IN DAS ENNEAGRAMM
DER PERSÖNLICHKEIT UND DAS
SAT PROGRAMM**

Katrin Reuter und Cherif Chalakani

Kurssprache Deutsch und Englisch

Dieser theoretische und erfahrungsorientierte Einführungsworkshop bietet die Möglichkeit, das Enneagramm in der Tradition von Dr. Claudio Naranjo sowie die Arbeitsweise im SAT Programm *Seekers after Truth* kennenzulernen.

Das Enneagramm ist eine aus alten Traditionen stammende, präzise Landkarte für das Studium der Persönlichkeit. Es geht davon aus, dass es in jedem von uns dominante emotionale und kognitive Merkmale gibt, die unsere Wahrnehmung und Freiheit stark einengen und ungewolltes Leiden verursachen. Auf originelle und dynamische Weise beschreibt das Enneagramm neun Typen, die Variationen menschlicher Persönlichkeitsstrukturen darstellen, die jede für sich eine bestimmte Form des Verlustes an ursprünglicher Seinsqualität bedeuten.

Das SAT Programm ist eine umfassende Schulung für die psycho-spirituelle Entwicklung des Menschen, deren zentrales Element die Arbeit mit der auf Claudio Naranjo zurückgehende Psychologie der Enneatypen ist. Sie verbindet Methoden der modernen Psychotherapie (zum Beispiel Gestalt-, Theater-, Körper- und Bewegungstherapie) mit verschiedenen Praktiken östlicher Traditionen (Meditation).

In diesem Workshop erforschen wir die grundlegenden Charaktere des Enneagramms auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene. Wir entdecken in geleiteten Übungen Schritt für Schritt unseren eigenen Typus mit seinen vorherrschenden Gefühlen und Gedanken, der mehr oder weniger subtil unser Leben steuert. Achtsame Körper- und Bewegungsübungen werden dabei die feine Wahrnehmung eigener Charakterstrukturen unterstützen sowie Spontaneität und Lebendigkeit freisetzen. Denn unsere Essenz zu berühren bedeutet auch, uns unseres Körpers bewusst zu sein und ihn neu zu bewohnen. Es ist eine der Besonderheiten von Naranjos Ansatz, weit über ein intellektuelles Verständnis des Enneagramms hinauszugehen und einen ganzheitlichen Entwicklungsweg aufzuzeigen.

Der nächste SAT Zyklus startet mit SAT I im April 2021 in Frankreich und wird gefolgt von SAT II im Oktober 2021 in ZIST.

**Informationstag zur
Approbationsausbildung
zu Psychologischen
Psychotherapeutinnen/
Psychotherapeuten
sowie zur
KJP Zusatzqualifikation
jeweils 9.30 h –
circa 17.00 h**

So., 12.1.20 Nr. 200100
Mo., 6.4.20 Nr. 200400
Sa., 11.7.20 Nr. 200700
So., 4.10.20 Nr. 201000
Kursgebühr: Kostenlos
Mittagessen, Obstkorb
und Pausengetränke 15 €
Ort: ZIST Penzberg
Anmeldung per E-Mail an:
info@zist-akademie.de

**TaKeTiNa –
Schnuppertag
jeweils 10.00 h – 17.00 h**

So., 26.1.20 Nr. 200140
So., 20.9.20 Nr. 200940
Kursgebühr jeweils 90 €
Ort: Yogawerkstatt,
Plinganserstr. 23,
81369 München
Anmeldung: ZIST
Penzberg

**Einführung in das
Enneagramm der
Persönlichkeit und
das SAT Programm**

**Fr., 6.11., 18.30 h –
So., 8.11.20, 16.30 h**
Kursgebühr 290 €
zuzüglich Vollpension**
Ort/Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 201130

**siehe Seite 102

DATEN & PREISE

Parentifizierung*

Mo., 17.2.20,
18.00 h – 19.45 h
Gebühr 15 €

Ort: Psychosomatische
Beratungsstelle,
Richard-Wagner-Str. 9,
80333 München
Anmeldung ist
nicht erforderlich.

**Einführung in moderne
bewusstseinszentrierte
Körperpsychotherapie***

Do., 26.3.20, 19.30 h
Gebühr 15 €

Ort: EIDOS-Haus,
Wehnerstr. 23,
81243 München

**Bewusstseinsprozesse
und Spiritualität in der
Psychotherapie***

Do., 23.4.20, 19.30 h
Gebühr 20 €

Ort: EIDOS-Haus,
Wehnerstr. 23,
81243 München

**Ganzheitliche
Behandlungsansätze und
Selbsthilfe bei Krebs und
Einführung in die
Simonton Methode**

Fr., 15.5.20, 19.00 h
Gebühr 15 €

Ort: Psychosomatische
Beratungsstelle,
Richard-Wagner-Str. 9,
80333 München
Anmeldung ist
nicht erforderlich.

**Messen, Fühlen, Ahnen,
Staunen***

Mo., 26.10.20,
18.00 h – 19.45 h
Gebühr 15 €

Ort: Psychosomatische
Beratungsstelle,
Richard-Wagner-Str. 9,
80333 München
Anmeldung ist
nicht erforderlich.

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

● **PARENTIFIZIERUNG***

Dr. Wolf Büntig

Über den vergeblichen Versuch, die Eltern und
andere glücklich zu machen.

● **EINFÜHRUNG IN MODERNE
BEWUSSTSEINZENTRIERTE
KÖRPERPSYCHOTHERAPIE***

Dr. Christian Gottwald

Diese Art der Begleitung von Veränderungsprozessen in der Therapie und Individuationsarbeit berücksichtigt Ergebnisse der Hirnforschung, der Säuglingsforschung und der Psychotherapieforschung. Sie erinnert damit an unsere antike Heilkultur in den Kultstätten des Asklepios. Ein wesentliches Element besteht in der Integration einer achtsamen Übungspraxis, wie sie im Osten seit 2 500 Jahren ausgeübt wird. Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht eine möglichst passgenaue Antwort auf die Anliegen von Klienten und Patienten.

Voranmeldung telefonisch unter 089-89689424
oder an: office@gottwald-eidos.de

● **BEWUSSTSEINSPROZESSE UND
SPIRITUALITÄT IN DER
PSYCHOTHERAPIE***

Dr. Christian Gottwald

Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität gehören in einer modernen bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie zusammen. Heilsame Veränderungen ereignen sich, wenn Patienten oder Klienten lernen, sich in ihren Mustern und ihren Hintergründen kennenzulernen und dann zu desidentifizieren und sich selbst liebevoll zu beantworten und zu begleiten. Von Anfang an kann in der Therapie jedoch die spirituelle Ebene, also die Essenz unseres Seins und unseres Bewusstseins, einbezogen werden. Das ermöglicht Quantensprünge in der Transformation jenseits von Glück oder Unglück.

Nach dem Vortrag ist noch ein geselliger Austausch bei Wein, Käse und Brot möglich. Deshalb bitten wir um Voranmeldung entweder telefonisch unter 089-89689424 oder an: office@gottwald-eidos.de

● **GANZHEITLICHE
BEHANDLUNGSANSÄTZE UND
SELBSTHILFE BEI KREBS UND
EINFÜHRUNG IN DIE
SIMONTON METHODE**

Torsten Falz

Wir wissen heute, dass für den Heilungsverlauf nicht nur die medizinische Therapie allein von Bedeutung ist. Maßgeblichen Einfluss hat auch der emotionale und mentale Zustand sowie der Lebensstil des Patienten. Deshalb sollten Körper, Geist und Seele in die Behandlung mit einbezogen werden, denn Krankheit ist nicht nur eine rein körperliche Störung, sondern ein Problem des ganzen Menschen mit seinen geistigen und emotionalen Faktoren. Neueste Forschungen der Psychoneuroimmunologie belegen, dass Gedanken und Gefühle, innere Bilder und Einstellungen den Heilungsprozess sowie die Wirkungen und Nebenwirkungen einer medizinischen Behandlung maßgeblich beeinflussen können.

In seinem Vortrag gibt der Psychoonkologe Torsten Falz einen umfassenden Einblick in einen ganzheitlichen Ansatz der Krebsbehandlung. Es werden konkrete Schritte aufgezeigt, wie Patienten selbst aktiv werden können, um ihre Genesung zu fördern.

Basierend auf der Simonton Methode vermittelt er, wie mit Übungen und einer veränderten Einstellung zum Leben die seelische und geistige Verfassung verändert werden kann, um so zu einer Unterstützung der Entfaltung der körpereigenen Heilkräfte zu gelangen.

Patientinnen und Patienten sowie Interessierte erfahren, wie sie Stress und Ängste abbauen, ungesunde Gedanken erkennen und sowie durch Visualisierungs- und Meditationsübungen ihr Immunsystem stärken und die medizinische Behandlung unterstützen können.

Siehe auch den Workshop *Diagnose Krebs – Neue Wege zur Gesundheit mit der Simonton Methode* auf Seite 26.

● **MESSEN, FÜHLEN, AHNEN, STAUNEN***

Dr. Wolf Büntig

Vier Weisen, der Natur zu begegnen.

● **SPECIAL:
50 JAHRE RHYTHMUS PUR – TAKETINA
WORKSHOP UND SYMPOSIUM**

Reinhard Flatschler und internationales Team,
u. a. Anna-Maria Weber, Tania Bosak und
Tupac Mantilla u. v. a. m., sowie Vortragende:
Wolf Büntig, Frank Rihm u. a.

Beschreibung siehe Seite 30.



DATEN & PREISE

**Buchungsoption 1:
50 Jahre Rhythmus pur –
TaKeTiNa Workshop
und Symposium**

Do., 18.6., 10.30 h –
So., 21.6.20, 16.00 h

(viertägige Veranstaltung
inkl. Workshop,
Symposium und aller
Abendveranstaltungen)
Kursgebühr 495 €
ohne Vollpension
Ort: Schlossberghalle,
Vogelanger 2,
82319 Starnberg
Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200640

**Buchungsoption 2:
50 Jahre Rhythmus pur –
TaKeTiNa Symposium**

Fr., 19.6., 18.30 h –
So., 21.6.20, 16.00 h

(zweitägige Veranstaltung
inkl. Abendveranstaltung
am Freitagabend)
Kursgebühr 265 €
ohne Vollpension
Ort: Schlossberghalle,
Vogelanger 2,
82319 Starnberg
Anmeldung: ZIST
Penzberg Nr. 200641

**Jubiläumsangebot für
zertifizierte TaKeTiNa
Rhythmspädagogen**

Zertifizierte TaKeTiNa
Rhythmspädagogen
sowie die Teilnehmerinnen
und Teilnehmer der
derzeitigen Ausbildung in
ZIST erhalten die
Buchungsoption 2 zu einem
Preis von 165 € (bitte bei
Buchung angeben).

Lassen Sie sich vom
ZIST Büro oder vom
TaKeTiNa Office
(office@taketina.com)
beraten.



Wir leiden heute nicht an dem, was einmal zu viel war oder gefehlt hat, sondern daran, dass wir an den reaktiven Mustern in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln festhalten, mit denen wir in der Vergangenheit über die Runden gekommen sind.

Wolf Büntig

ZIST AKADEMIE FÜR
PSYCHOTHERAPIE

- ZIST Akademie für Psychotherapie
- Institutsambulanz
- Wolf Büntig: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf den einfachsten Nenner gebracht

70
74
75

DIE NÄCHSTEN AUSBILDUNGEN

5-jährige Ausbildung zu
Psychologischen
Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
mit Beginn

ab Januar 2020
(AA 20.01)

ab Mai 2020
(AA 20.02)

ab September 2020
(AA 20.03)

● AUSBILDUNG ZU PSYCHOLOGISCHEN PSYCHOTHERAPEUTINNEN UND PSYCHOTHERAPEUTEN

nach dem Psychotherapeutengesetz mit dem
Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie

Dr. med. Wolf E. Büntig
sowie herausragende Gastlehrerinnen und
Gastlehrer

- Integrative, staatlich anerkannte Approbationsausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie – psychodynamisch, intersubjektiv und potentialorientiert
- Philosophischer Hintergrund: Humanistische Psychologie
- Theoretischer Schwerpunkt: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Praxis: Methodenvielfalt – Integration von verschiedenen psychodynamischen Verfahren wie Gestalttherapie, Körperpsychotherapie, Ericksonsche Hypnotherapie, Transgenerationale Psychotherapie (Familienstellen) und kreativen Methoden
- Vermittlung: Theoretische Konzepte integriert mit viel Gruppenselbsterfahrung
- Fachkunden in Gruppentherapie und Traumatherapie können gleichzeitig erworben werden
- Blockunterricht im bayerischen Voralpenland, praktische Arbeit in Wohnortnähe

ZIST AKADEMIE

ZIST gründete die *ZIST Akademie für Psychotherapie* (ZIST Akademie) mit dem Ziel, das Gedankengut der Humanistischen Psychologie und die jahrzehntelange Erfahrung von ZIST in der Weiterbildung in Potentialorientierter Psychotherapie in einem staatlich anerkannten Ausbildungsinstitut zu verankern. Am 2. November 2011 erhielt die ZIST Akademie die staatliche Anerkennung als Ausbildungsinstitut nach dem Psychotherapeutengesetz mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Seither veranstaltet die ZIST Akademie Ausbildungen für Psychologinnen

und Psychologen zur Erlangung der Approbation als Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Die ZIST Akademie integriert in der Potentialorientierten Psychotherapie als einer Variante der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie

- das Menschenbild der Humanistischen Psychologie mit ihren Konzepten vom menschlichen Potential, der Hierarchie der Bedürfnisse und der Selbstverwirklichung im Dienst an der Schöpfung;
- in der Theorievermittlung
 - die Erkenntnisse der Psychoanalyse seit Sigmund Freud vom Unbewussten, von der Übertragung früher Beziehungserfahrung auf die Beziehungen der Gegenwart, vom Widerstand gegen Veränderung durch die Abwehr von möglicherweise heilsamer Beziehungserfahrung und von der Wiederholung der vergangenen leidvollen Erfahrung infolge dieser Abwehr;
 - die Beobachtung Wilhelm Reichs, dass Abwehr und Widerstand mit Muskelkraft geleistete Arbeit und in einer konfliktspezifischen Charakterstruktur organisiert sind;
 - das Wissen der Verhaltensforschung, dass unspezifische Reize reflexartig in frühen Lernerfahrungen gebahnte, der gegenwärtigen Situation unangemessene Reaktionen auslösen, als Wegweiser zu blockierter Potentialentfaltung wahrgenommen und durch Konfrontation mit neuer Lernerfahrung mobilisiert werden und durch deren Wiederholung zu bewusstem Verhalten reifen können;
 - die Einsicht aus dem Systemstellen, dass Leugnung und Verdrängung von Gegebenheiten in der Familiengeschichte ebenso wie in der persönlichen Entwicklung Lebenskraft bindet und dass Zustimmung zur Wahrheit heilt,
- und
- in der therapeutischen Praxis eine Vielfalt an therapeutischem Handwerkszeug aus unterschiedlichen Verfahren wie Gestalttherapie, tiefenpsychologisch fundierter Körperpsychotherapie, Verhaltenstherapie, Ericksonischer Hypnotherapie, Familienstellen und anderen.

Die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung an der ZIST Akademie der bisherigen Jahrgänge schätzen das integrative Lernen und die Möglichkeit, das Gelernte auch im alltäglichen Umgang miteinander in einer vertrauten Lernsippe an einem ganzheitliches Lernen unterstützenden Ort übend zu erfahren.

ZIEL DER AUSBILDUNG

Ziel der Ausbildung der ZIST Akademie ist die optimale Entfaltung des therapeutischen Potentials der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung durch herausragende Lehrer, teilweise von internationalem Rang, in einem vielfältigen und anspruchsvollen Curriculum.

- Die PiA sollen am Ende der Ausbildung
- *viel wissen* dank der integrativen Vermittlung des theoretischen Hintergrundes eines breiten Spektrums von Varianten moderner tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie.
 - *viel können* dank der praktischen Tätigkeit in der Klinik, der Umsetzung der im theoretischen Unterricht vermittelten Vorgehensweisen in praktischen Übungen in Patient-Therapeut-Supervisor-Triaden sowie der in der Patientenbehandlung unter Supervision erworbenen Praxiserfahrung.
 - *viel sein* in dem Sinn, dass sie durch Selbsterfahrung persönlich gereift sind, aus eigener Erfahrung um die Möglichkeiten der Überwindung von Krisen durch Potentialentfaltung wissen und auf dem Hintergrund dieses Wissens Hilfesuchende *einladen, inspirieren* und *ermutigen* können, ihr Heilungspotential durch Selbsterkundung zu aktivieren.

GESAMTÜBERSICHT

Aufnahmeverfahren				
1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr
Theoretische Ausbildung: insgesamt 1530 AE. Grundlagen der Psychotherapie: Mindestens 200 AE. Mindestens 400 AE vertiefte theoretische Ausbildung im Schwerpunktgebiet. Rest als sogenannte freie Spitze: die Differenz bis zu mindestens 1530 AE insgesamt.				
Selbsterfahrung mindestens 120 Std., davon einzeln mindestens 40 Std., Rest Gruppe. Gegebenenfalls ist zur Bearbeitung aktivierter Konflikte deutlich mehr zu empfehlen.				
Praktische Tätigkeit mindestens 1200 Stunden Psychiatrie und 600 Stunden Psychosomatik.		Praktische Ausbildung mindestens 600 Std. Patientenbehandlung unter mindestens 150 Std. Supervision, davon mindestens 50 Std. Einzelsupervision.		
Staatsexamen				

Stunden = ganze Stunden
Std. = mindestens 50 Minuten in der Patientenbehandlung und Supervision
AE = Ausbildungseinheit à 45 Minuten

Wir empfehlen, nicht sofort mit der praktischen Tätigkeit in Kliniken zu beginnen, sondern in den ersten Workshops der theoretischen Ausbildung psychiatrisches und psychodynamisches Wissen

sowie eine Grundkompetenz im Umgang mit Patienten, in der Gesprächsführung und der Selbstfürsorge zu erwerben.

PRAKTISCHE TÄTIGKEIT

Zu Beginn der Ausbildung absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 1800 Stunden praktische Tätigkeit, davon 1200 Stunden an psychiatrischen klinischen Einrichtungen und 600 Stunden an psychosomatischen Einrichtungen, Reha-Kliniken oder Praxen.

SELBSTERFAHRUNG

Die Ausbildungs- und Prüfungsverordnung schreibt während der Ausbildung mindestens 120 Stunden Selbsterfahrung vor. In der ZIST Akademie werden davon mindestens 40 Stunden Einzelselbsterfahrung bei kooperierenden Lehrtherapeuten absolviert. Der Großteil der geforderten Einzelselbsterfahrung soll bis zur Zwischenprüfung absolviert sein, damit die PiA gelernt haben, ihre eigenen, in ihrer Persönlichkeit wurzelnden Reaktionen während der Patientenbehandlung – die sogenannte Gegenübertragung – wahrzunehmen, bevor sie anfangen, mit Patienten zu arbeiten. Für die meisten PiA ist es dringend ratsam, in Belastungsphasen während der Ausbildung mehr als die vom Gesetzgeber geforderten Stunden Einzelselbsterfahrung in Anspruch zu nehmen.

Die verbleibenden 80 Stunden Gruppenselbsterfahrung werden als solche im Curriculum ausgewiesen und während einzelner dafür vorgesehener Workshops vermittelt und bescheinigt. Der überwiegende Teil, auch der anderen Workshops der theoretischen Ausbildung, schließt Übungen mit Selbsterfahrungscharakter ein. Diese zusätzliche Gruppenselbsterfahrung während der Theorievermittlung wird als freie Spitze verbucht.

Das Curriculum zur Ausbildung sowie die Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf der Webseite der ZIST Akademie: www.zist-akademie.de

Eine Liste der aktuell mit der ZIST Akademie kooperierenden Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten

THEORETISCHE AUSBILDUNG

Theoretischer Schwerpunkt der Ausbildung an der ZIST Akademie ist die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Die theoretische Ausbildung wird in dreißig meist fünftägigen stationären Workshops im Seminarzentrum ZIST Penzberg vermittelt. Die Workshops beginnen in der Regel am Sonntagabend und enden Freitagmittag, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgeruht vom Wochenende zur Ausbildung kommen und am Wochenende nach dem Workshop Zeit zur Integration des Gelernten haben.

Die theoretische Ausbildung beinhaltet

- *theoretische Grundlagen* der Psychotherapie,
- *vertiefte theoretische Ausbildung* im Schwerpunktgebiet *tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie* und die sogenannte *freie Spitze*.

Die theoretische Ausbildung ist in den Bereichen *theoretische Grundlagen* sowie *vertiefte theoretische Ausbildung* inhaltlich festgelegt. Die darüber hinausgehende sogenannte *freie Spitze* kann inhaltlich von den Instituten selbst bestimmt werden.

Die freie Spitze enthält an der ZIST Akademie

- Workshops zur Ergänzung des theoretischen Hintergrundes und zur Vermittlung des Handwerkszeugs neuer Therapieverfahren;
- zusätzliche Gruppenselbsterfahrung;
- die Rhythmische Körper-Bewusstseinsarbeit TaKeTiNa nach Reinhard Flatischler, die – wie die *Konzentrierte Bewegungstherapie* – die Möglichkeit bietet, die theoretischen Inhalte in Selbsterfahrung zu reflektieren;
- Meditationsübungen, die erfahrungsbasiertes Lernen sowie psychosomatische Heilungsprozesse unterstützen und beschleunigen;
- gelegentlich das Studium von während der Workshops erstellten Video-Mitschnitten der Demonstrationen sowie der zur Übung durch die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung kollegial geleiteten und supervidierten Therapiesitzungen;
- das Studium psychodynamischer und soziologischer Prozesse sowie existenzieller Konflikte in Spielfilmen,
- den Austausch und die kollegiale Supervision in den Intervallen zwischen den Workshops sowie
- Zeit für die Examensvorbereitung.

Alle Seminare im Rahmen der *Grundlagen der Psychotherapie* sowie *vertiefte theoretische Ausbildung* im Schwerpunktgebiet *tiefenpsychologisch*

fundierte Psychotherapie, die Übungen in Kleingruppen beinhalten, sind auf fünfzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Kerngruppe beschränkt. Für Seminare mit vorwiegend Vorlesungscharakter können zwei Gruppen von je fünfzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu einer Gruppe von maximal dreißig zusammen unterrichtet werden. Versäumte Workshops können an äquivalenten Workshops späterer Jahrgänge nachgeholt werden.

PRAKTISCHE AUSBILDUNG

Die PiA führen ihre Patientenbehandlungen entweder in der Institutsambulanz der ZIST Akademie oder in einer der im gesamten Bundesgebiet mit der ZIST Akademie kooperierenden Lehrpraxen durch.

Das Psychotherapeutengesetz schreibt Patientenbehandlungen von mindestens 600 Behandlungsstunden vor, die im Verhältnis 4:1 in mindestens 150 Stunden supervidiert werden müssen.

DER LEHRKÖRPER

Die ZIST Akademie führt für die PiA über ihren Internetauftritt zugängliche Listen von bundesweit kooperierenden psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken und Praxen, an denen die PiA ihre praktische Tätigkeit absolvieren können. Lehrpraxen, in denen die PiA die Patientenbehandlungen im Rahmen der praktischen Tätigkeit durchführen und Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten, bei denen die PiA zum einen die geforderte Einzel-selbsterfahrung und zum anderen die Supervision der Patientenbehandlungen absolvieren können.

Für die theoretische Ausbildung kooperiert die ZIST Akademie mit herausragenden Dozentinnen und Dozenten mit langjähriger Erfahrung in Praxis, Forschung und Lehre. Eine Liste der aktuell mit der ZIST Akademie kooperierenden Dozentinnen und Dozenten finden Sie im Internet unter: www.zist.de/de/zist-akademie/dozenten

ALLEINSTELLUNGSMERKMALE DER AUSBILDUNG

Folgende Schwerpunkte sind kennzeichnend für die Ausbildung der *ZIST Akademie für Psychotherapie*:

Breiter theoretischer Hintergrund

Die Ausbildung der ZIST Akademie vermittelt die grundlegenden und vertiefenden Konzepte der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie auf dem neuesten Stand einschließlich der zentralen Elemente verwandter oder daraus abgeleiteter Verfahren wie der Gestalttherapie und der in der Tradition des Freud-Schülers Wilhelm Reich stehenden tiefenpsychologisch fundierten Körperpsychotherapie. Die Ausbildung integriert da-

rüber hinaus in Theorie und Selbsterfahrung Konzepte der Verhaltens- und der Hirnforschung, der transgenerational-systemischen Psychologie und spirituelle Aspekte menschlicher Entwicklung.

Theorievermittlung integriert mit Selbsterfahrung

Lernen geschieht, das bestätigt die Hirnforschung, vornehmlich im Zusammenhang mit emotional relevanter Erfahrung. Wenn man Bergführer werden will, sind Gesteins- und Wetterkunde, Sicherungsmethoden und so weiter zwar wichtig, entscheidend ist jedoch die persönliche Erfahrung am Berg. Ebenso ist eine gründliche theoretische Vorbildung für den Beruf als Psychotherapeutin beziehungsweise Psychotherapeut zwar wichtig, entscheidend ist jedoch die persönliche emotionale Erfahrung und deren kognitive Integration in der Selbsterkundung. Deswegen wird an der ZIST Akademie die Gruppenselbsterfahrung in die theoretische Ausbildung integriert und in der freien Spitze mehr Selbsterfahrung als offiziell gefordert vermittelt.

Die Lerngemeinschaft

Die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung an der ZIST Akademie kommen aus dem gesamten Bundesgebiet – nur etwa 20 % kommen aus dem Umfeld von München. Sie leben während der Workshops der theoretischen Ausbildung zusammen im Seminarzentrum ZIST Penzberg (Bedingung auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der näheren Umgebung). Sie entwickeln dabei kollegiale Beziehungen und streiten, trauern und feiern miteinander. Sie lernen in Klient-Therapeut-Supervisor-Triaden miteinander, aneinander und voneinander und stellen einander durch Referate in Abendseminaren über die Pflichtfächer hinausgehende theoretische Modelle und praktische Therapieverfahren vor. Sie lernen auch außerhalb der Unterrichtszeit miteinander, indem sie sich in den Intervallen zwischen den Workshops in Privatwohnungen beziehungsweise in Skype- oder Telefonkonferenzen zum Erfahrungsaustausch und zum Üben treffen.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie Ihr Interesse an der Ausbildung über unsere Webseite (<https://www.zist.de/de/akademie/bewerbung-und-termine>) an. Sie erhalten dann Informationen zum Antragsverfahren mit Fragen zu Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung, Ihrer Motivation, Ihren Zielvorstellungen und weiteren Gegebenheiten.

Bitte verwenden Sie bei Ihrer Korrespondenz die Nummer der entsprechenden Ausbildungsgruppe.

ZUSATZQUALIFIKATION IN KINDER- UND JUGENDLICHEN-PSYCHOTHERAPIE (KJP)

für approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten und Ärztliche Psychotherapeutinnen/ Psychotherapeuten

Sechs Module à fünf Tage innerhalb von drei Jahren

Voraussichtlich im Herbst 2020 startet die *Zusatzqualifikation in Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie* an der ZIST Akademie.

Gerade bei der Versorgung dieser Altersgruppen besteht großer Bedarf, denn Kinder und Jugendliche sind nur mit viel Glück und mit unzumutbar langen Wartezeiten in Therapie zu vermitteln. Außerdem steigen die Chancen für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, im Zulassungsausschuss einen Kassensitz zu erhalten, durch diese Zusatzqualifikation ganz erheblich.

Nach Erhalt der KJP Zusatzqualifikation kann die Behandlung dieser Altersgruppen mit den Krankenkassen abgerechnet werden.

In der Regel arbeiten nur 5 % der Absolventinnen und Absolventen von KJP Zusatzqualifikationen, die an anderen Instituten ausschließlich das von den Kassenärztlichen Vereinigungen geforderte Mindestmaß an Inhalten und Dauer erfüllen, nach Abschluss der Zusatzqualifikation mit Kindern und Jugendlichen. Als Grund dafür werden von den Absolventinnen und Absolventen mangelnde Sicherheit und Erfahrung in der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie genannt. Unser Curriculum ist daher so konzipiert, dass es wirklich dazu befähigt, mit allen Altersklassen der KJP therapeutisch zu arbeiten.

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Der Lehrplan der Zusatzqualifikation in Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie orientiert sich an von den Kassenärztlichen Vereinigungen festgeschriebenen Maßgaben. Da es keine bundeseinheitliche Regelung über Umfang und Inhalt der Ausbildung gibt, gestalten wir das Curriculum so, dass Sie nach Abschluss der Weiterbildung in allen Bundesländern die Abrechnungserlaubnis erhalten können.

Inhalte

Unsere Dozentinnen und Dozenten werden sich im Unterricht Fragen widmen wie:

- Wie können wir insgesamt Kinder und Jugendliche in der Entfaltung ihrer Eigenart unterstützen?

ANMELDUNG
Bitte melden Sie Ihr Interesse an der Ausbildung über unsere Webseite (www.zist.de/de/akademie/bewerbung-und-termine) an.

Kontakt für Patientinnen und Patienten und überweisende Kolleginnen und Kollegen

Bitte wenden Sie sich entweder telefonisch oder per E-Mail an die

Ambulanz der ZIST Akademie

Zist 1 | 82377 Penzberg
Telefon: +49-8856-936917
Bettina Rauh
E-Mail: ambulanz@zist-akademie.de

oder an eine der bundesweit kooperierenden Lehrpraxen, die Sie auf unserer Webseite www.zist.de/de/institutsambulanz finden.

Informationstag zur Approbationsausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/ Psychotherapeuten sowie zur

KJP Zusatzqualifikation jeweils 9.30 h – circa 17.00 h
So., 12.1.20 Nr. 200100
Mo., 6.4.20 Nr. 200400
Sa., 11.7.20 Nr. 200700
So., 4.10.20 Nr. 201000

Kursgebühr: Kostenlos
Mittagessen, Obstkorb und Pausengetränke 15 €
Ort: ZIST Penzberg
Anmeldung per E-Mail an: info@zist-akademie.de

- Welches therapeutische Potential haben die unterschiedlichsten Spielmethoden, kreativen Materialien und Bewegungsangebote?
- Wie können wir die Mutter unterstützen, deren Säugling 18 Stunden am Tag schreit?
- Wie können wir delinquente Jugendliche erreichen, deren letzte Chance vor dem Jugendarrest die vom Richter auferlegte Therapie ist?
- Wie können wir in Helferkonferenzen mit Eltern, Jugendamtsmitarbeitern und Erziehern argumentieren, wenn über den Verbleib eines Kindes in seiner Familie entschieden wird?
- Wie können wir die Familie begleiten, die mit der Diagnose einer lebenslimitierenden Erkrankung eines ihrer Kinder konfrontiert ist?
- Was müssen wir vor dem Hintergrund wachsender Migration über Bindung und Rollen in anderen Kulturen wissen?

Es werden Testdiagnostik, Entwicklungs- und Lernpsychologie ebenso vermittelt wie vertieftes Praxiswissen in unterschiedlichen spieltherapeutischen Verfahren.

Zielgruppen

Approbierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (TP/AT) und PiA nach Zwischenprüfung.

Weitere Informationen, Anmeldeformalitäten erhalten Sie gerne hier: info@zist-akademie.de

Beachten Sie zu aktuellen Informationen zum Start bitte unsere Webseite: www.zist-akademie.de

● INSTITUTSAMBULANZ DER ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

Leitung: Dr. med. Wolf E. Büntig

Die ZIST Akademie für Psychotherapie vermittelt Erwachsenen mit psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Problemen Hilfe durch fachkundige psychotherapeutische Behandlung mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Behandlung

Die Behandlung wird in der Institutsambulanz der ZIST Akademie in Penzberg sowie in bundesweit kooperierenden Lehrpraxen durchgeführt. Die Behandler sind Psychologinnen oder Psychologen, die nach einem Studium mit Diplom- oder Master-Abschluss in einer fünfjährigen psychotherapeutischen Fachausbildung an der ZIST Akademie nach anderthalb Jahren Klinikerfahrung Patientenbehandlungen unter der Supervision durch erfahrene Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten durchführen.

In einem ersten Beratungsgespräch klären der Leiter der ZIST Institutsambulanz beziehungsweise die niedergelassenen Lehrpraxisinhaber mit der Patientin beziehungsweise dem Patienten, welche Form der psychotherapeutischen Behandlung sinnvoll erscheint und welche Psychotherapeutin/welcher -therapeut aktuell zur Verfügung steht.

Kosten

Die Kosten für die Behandlung in der ZIST Institutsambulanz beziehungsweise in den kooperierenden Lehrpraxen werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen (keine Kostenübernahme durch private Krankenkassen).

● INFORMATIONSTAG ZUR APPROBATIONS-AUSBILDUNG ZU PSYCHOLOGISCHEN PSYCHOTHERAPEUTINNEN/ PSYCHOTHERAPEUTEN SOWIE ZUR KJP ZUSATZQUALIFIKATION

Dr. Wolf Büntig, gegebenenfalls mit Dr. Dieter R. Horn

Beschreibung siehe Seite 65.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf den einfachsten Nenner gebracht

Text: Wolf Büntig

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gehört zu den sogenannten psychodynamischen Verfahren. Psychodynamik bedeutet das seelische Spiel zwischen Impuls und Hemmung, zwischen seelischer Wahrnehmung und körperlicher Manifestation im Verhalten. Tiefe bezieht sich einerseits auf die unbewussten Prozesse in der Tiefe der Seele, andererseits auf die Beziehung zwischen gegenwärtigem Erleben und Verhalten zu Erfahrungen in der Tiefe der Zeit, vor allem der frühen Kindheit. Die psychodynamischen Verfahren anerkennen die Erkenntnisse der Psychoanalyse durch Sigmund Freud und seine Nachfolger, nämlich das Unbewusste, Identifizierung, Übertragung und Gegenübertragung, Abwehr, Widerstand und Regression.

Menschliches Verhalten ist weitgehend motiviert durch unbewusste Triebe wie

- sexuelle Impulse (Freud),
- Geltungsdrang (Alfred Adler),
- gesunde Aggression (Karen Horney),
- Überlebenstrieb, vor allem Hunger (Fritz Perls),
- kollektive Menschheitserfahrungen (Carl Gustav Jung) sowie den
- Drang zur Verwirklichung des umfassenden menschlichen Potentials (Carl Rogers, Abraham Maslow).

In frühkindlicher Anpassung an die Umwelt, auf die wir angewiesen sind, entwickeln wir ein *Ich-Ideal*, das nicht unserer wesentlichen Eigenart entspricht. In der Folge werden wir uns selbst fremd, indem wir

- uns mit diesem Ich-Ideal *identifizieren*,
- das Ich-Ideal gefährdende Impulse zur Wahrnehmung und Durchsetzung der Eigenart abwehren,
- damit verbundene Empfindungen, Gefühle und Emotionen wegdrücken (deprimieren),
- unliebsame Erinnerungen verdrängen,
- frühe Beziehungserfahrung auf die Beziehungen der Gegenwart übertragen und
- in der Gegenwart unangemessenes Verhalten an den Tag legen,
- Widerstand leisten gegen Veränderung durch die Abwehr von möglicherweise heilsamer Beziehungserfahrung in Partnerschaft oder Psychotherapie und
- infolge dieses Widerstandes vergangene leidvolle Erfahrung wiederholen.

Zentrales Element und gemeinsamer Nenner des Widerstandes ist die Abwehr von mitmenschlichem Kontakt, der die Identifikation mit dem Ich-Ideal infrage stellen und in der Regression zur Entlastung von der Selbstüberforderung im Dienst an der Selbstoptimierung führen kann. Deshalb ist – vor aller therapeutischen Kunstfertigkeit – die Konfrontation dieser Abwehr durch beharrlichen mitmenschlichen Kontakt das wirksamste Mittel der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.





Nicht weil es schwer ist, wagen wir
es nicht, sondern weil wir es nicht
wagen, ist es schwer.

Lucius Annaeus Seneca

Mona
BielitzerTania
BosakPeter
BourquinByron
BrownEla
BuchwaldVolker
Buchwald

Mona Bielitzer, Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, in Psychotherapieausbildung für Tiefenpsychologie in ZIST und für Verhaltenstherapie. Seit 2005 Schülerin der *Ridhwan Schule*. In ZIST aufgewachsen interessiert sie sich seit der frühen Jugend für das Mensch-Sein. Nach dem frühen Verlust ihrer Mutter stellte sie sich schon bald die Frage "Was ist Heilung?". Sie arbeitet an einem inneren und fachlichen Erkennen, unter Integration von medizinischem, psychologischem und spirituellem Wissen – aber vor allem durch kontinuierliches Üben.

→ Klausurprogramm, Seite 39

Tania Bosak, Senior TaKeTiNa Rhythmspädagogin in Mastertraining, Musikerin, Komponistin, Schauspielerin; studierte Musik, Tanz und Darstellende Kunst in Australien, wo sie seit 1991 als Profimusikerin und Musikpädagogin tätig ist. Sie ist zudem ausgebildete Therapeutin und erhielt das Churchill-Stipendium für Studien in Korean Drum & Dance. Tania ist Begründerin von *Pulse Rhythm*, unterrichtet Rhythmus und TaKeTiNa am NMIT und arbeitet mit dem *IDJA Tanztheater* als Komponistin und Rhythmusexpertin. Als Assistentin und Co-Leiterin von und mit Reinhard Flatischler leitet sie Trainings und Workshops in Europa. Außerdem ist sie im Bereich Klinische Rhythmus-Forschung tätig.

www.taniabosak.com

→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Symposium, Seite 30, 67

Peter Bourquin ist gebürtig Deutscher und lebt und arbeitet seit 1998 in der Nähe von Barcelona in Spanien. Er ist Humanistischer Therapeut und Leiter des Instituts ECOS. Er arbeitet hauptsächlich mit dem Familienstellen und ist international tätig. Seit 2008 leitet er gemeinsam mit Carmen Cortés Seminare für allein gebliebene Zwillinge. Er ist Autor von fünf Büchern sowie zahlreicher Artikel.

Auf Deutsch sind bisher erschienen: Peter Bourquin & Carmen Cortés:

Der allein gebliebene Zwilling,

Innenwelt Verlag, Köln, 2016

Peter Bourquin: Heilung ist ein Raum,

Synergia Verlag, Basel, 2012

Peter Bourquin & Kirsten Nazarkiewicz

(Hg.): *Trauma und Begegnung*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

Peter Bourquin & Kirsten Nazarkiewicz

(Hg.): *Einflüsse der Welt*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2018

www.ecosweb.net

→ Der allein gebliebene Zwilling, Seite 12, 42

→ Aufstellungsarbeit und Trauma, Seite 42, 53

Byron Brown is deeply committed to supporting the presence of Beingness in human consciousness. To that end, he has been guiding individuals, leading groups and training new teachers for more than twenty years as part of his work as a senior teacher in the Diamond Approach, a spiritual path to inner realization. He brings a background in dance, movement and performance to his spiritual teaching and the combination of the two has resulted in his Falling Awake workshops. Byron is also the author of *Soul without Shame, A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*, published in 1999 by Shambhala Publications.

www.ridhwan.org

→ The Body of Pleasure: What it means to fully enjoy your life, Seite 38

Ela Buchwald, Mutter von drei erwachsenen Kindern, ist Heilpraktikerin, Traumatherapeutin (Somatic Experiencing) und ausgebildet in Bewusstseinsarbeit (LIP) nach Nelles. Geprägt von der langjährigen Zusammenarbeit mit Diana Richardson (Slow Sex) liegt der Schwerpunkt ihrer Arbeit auf dem Thema *Entspannte Sexualität* und körperorientierte Therapie. Ela Buchwald ist Produzentin des Films *Slow Sex – wie Sex glücklich macht*, Gewinner des Publikumspreises beim *Cosmic Cine Festival* 2013.

www.elabuchwald.de

www.einfach-liebe.de

→ Das Einfach Liebe Retreat für Paare, Seite 21

Volker Buchwald, Vater von drei erwachsenen Kindern, ist Golf- und Meditationslehrer und ausgebildet in Bewusstseinsarbeit (LIP) nach Nelles. Das Kennenlernen der Arbeit von Diana und Michael Richardson (Slow Sex) im Jahr 2003 war für ihn ein tiefgreifender, persönlicher und heilsamer Veränderungsprozess und ganz entscheidender Wendepunkt in seinem Leben. Seitdem forscht er zusammen mit seiner Frau Ela Buchwald auf dem Gebiet von Liebe und *Entspannter Sexualität* und leitet Seminare für Paare zu diesem Thema.

www.einfach-liebe.de

→ Das Einfach Liebe Retreat für Paare, Seite 21

Wolf
BütigMaja
Bütig-LudwigSabine
BundschuCherif
ChalakaniCarmen
Cortés

Wolf Bütig, Dr. med., geb. 1937, ist Arzt mit Zusatztitel Psychotherapie, von der Bayerischen Landesärztekammer anerkannter Lehrtherapeut für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gestalttherapie, Bioenergetik und Balintgruppen. Er entwickelt, praktiziert und lehrt Potentialorientierte Psychotherapie. Er hat mit Christa Bütig ZIST aufgebaut und leitet heute die *ZIST gemeinnützige GmbH*.

Einführungen/Vorträge/Symposium

→ Informationstag zur *Approbationsausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten*, Seite 65, 74

→ Vortrag: Parentifizierung, Seite 66

→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa

Symposium, Seite 30, 67

→ Vortrag: Messen, Fühlen, Ahnen,

Stauen, Seite 66

→ Krise und Krankheit als Chance – Ver-

söhnung mit dem Leben, Seite 25, 51

→ Singles – All the lonely people, S. 12

→ Klausurprogramm, Seite 39

Fortbildung Workshop

→ Vater – wo bist du?, Seite 12, 42

→ Sich sein lassen, Seite 12, 43

→ Phönix aus der Asche, Seite 25, 42

Fortbildung – Serie

→ Potentialorientierte Psychologie in der

Menschenführung, Seite 48

→ → Weltbild und Bewusstsein,

Seite 12, 49

→ → Sucht, Seite 25, 49

→ → Wille, Seite 13, 50

→ → Wesen und Charakter, Seite 13, 50

Ausbildung

→ ZIST Akademie für Psychotherapie,

Seite 70

Maja Bütig-Ludwig, geb. 1963. Vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode bei Bruria Milo, Edward Dwell, Alison Rapp, Carl Ginsburg, Angel De Benedetto, Myriam Pfeffer und Roger Russell. Anschließend Advanced Trainings bei Eli Wadler. Weiterbildung Somatic Experiencing bei Peter Levine und Larry Heller. Seit 2010 selbstständig als Feldenkrais Lehrerin.

→ Bewegungs-Spielräume, Seite 25

Sabine Bundschu, geb. 1959. Schauspielerin, Sängerin, Komponistin, TaKeTiNa Rhythmspädagogin und Sprecherin. Circle Singing Ausbildung bei Rhiannon. Gruppenleiterin TaKeTiNa, Stimme, Improvisation, Rhythmus Rahmentrommel. Freie Dozentin an der Theater Akademie München, *Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch Berlin*, *Sibelius Academy Helsinki*, *Bayerische Philharmonie*, *Trauma Hilfe Zentrum München*. Interaktive Konzerte und Workshops auf Kongressen und Firmen Events (Allianz, BMW, RTL, Wöhr, Marco Polo, IBM, DGfS). Sprecherin und Sängerin auf zahlreichen CDs.

www.sabinebundschu.de

→ TaKeTiNa – Schnuppertag, Seite 65

→ Musikalische Gruppenleitung für The-

rapeutinnen und Therapeuten, S. 43

→ When the Drummers Were Women,

Seite 21, 29

Cherif Chalakani ist Mathematiker und Körpertherapeut. Er ist ausgebildet in klientenzentrierter Psychotherapie und neo-reichanischer Körperarbeit. Sein Schwerpunkt ist die Entwicklung von Achtsamkeit in der Bewegung und Atmung sowie die Arbeit mit perinatalen Erfahrungen. Beeinflusst von der ägyptischen, französischen und mexikanischen Kultur leitet er Seminare in Europa und Lateinamerika und gehört zum Lehrkörper des Hoffman Instituts Frankreich. Er ist seit vierzig Jah-

ren Schüler und Mitarbeiter von Claudio Naranjo und einer der Begründer der Körper-, Bewegungs- und Atemarbeit innerhalb der internationalen SAT Schule.

Cherif Chalakani is a mathematician and body therapist. He is trained in client-centered psychotherapy and neo-reichan bodywork. His focus is the development of mindfulness in movement and breathing as well as working with perinatal experiences. Influenced by the Egyptian, French and Mexican culture, he conducts seminars in Europe and Latin America and is a member of the teaching staff of Hoffman Institute France. He has been a student and collaborator of Claudio Naranjo for forty years and is one of the founders of body, movement and breathing work within the international SAT school.

www.cherifchalakani.com

→ Einführung in das Enneagramm der Persönlichkeit und das SAT Programm, Seite 65

Carmen Cortés ist Leiterin des Instituts ECOS in Spanien. Sie ist Dozentin für Fortbildung und Supervision an verschiedenen psychotherapeutischen Instituten in Spanien und Lateinamerika. Gemeinsam mit Peter Bourquin bildet sie seit vielen Jahren Therapeuten im Familienstellen aus und seit 2008 leiten sie gemeinsam Seminare für allein gebliebene Zwillinge.

Co-Autorin des Buches: *Der allein gebliebene Zwilling*, Innenwelt Verlag, Köln, 2016. Carmen Cortés: *Das Integrieren der inneren Familie*. In Peter Bourquin & Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

www.ecosweb.net

→ Das Aufstellen der inneren Familie, Seite 43, 53

→ Der allein gebliebene Zwilling, Seite 12, 42

**Russell Delman****Freeman Dhority****Esther Diethelm****Steffi Dobkowitz****Karin Enz Gerber****Linda Evans Delman**

Russell Delman began his study Zen meditation and somatic psychology in 1969 as an undergraduate student in psychology. His training and personal relationship with Moshé Feldenkrais began in 1975, and he has since helped train more than 2500 Feldenkrais teachers all over the world. In recent years, Russells close friendship with Eugene Gendlin has strongly influenced his work. Russell offers a mentorship program in *The Embodied Life*. For more information, please visit:

www.russelldelman.com

→ The Embodied Life Retreat, Seite 26, 34

Freeman Dhority, Ph.D., war einer der Mitbegründer vom Dialogue-Project am MIT in Zusammenarbeit mit Peter Senge und bis 1995 Inhaber des Lehrstuhls für kritisches und kreatives Denken an der *University of Massachusetts* in Boston. Zusammen mit J. F. und M. Hartkemeyer hat er das Buch *Miteinander Denken: Das Geheimnis des Dialogs*, erschienen bei Klett-Cotta, geschrieben. Seit 1999 arbeitet er zusammen mit Steffi Dobkowitz an der Weiterentwicklung des Dialogprozesses, wobei es vor allem um die Integration der emotionalen Kompetenz geht.

→ Präsenz im Dialog, Seite 21, 34

Esther Diethelm, a graduate music teacher, Esther trained as a TaKeTiNa rhythm teacher and rhythm therapist. She has been involved with advanced studies in Bodypercussion, Circle Singing and Improvisation. From 1991–2012 she was a member of the *Ridhwan School*. Now Esther offers workshops for a wide audience, leading rhythm trainings at music academies and working with orchestras and choirs. Since 1993, Esther has supported groups with self-exploration and self-realization processes, especially in collaboration with Wolf Büntig. Since 2014 she is also teaching at ZIST Academy.

Dipl.-Musikpädagogin. Ausbildung in TaKeTiNa Rhythmspädagogik und Rhythmustherapie bei R. Flatischler und W. Büntig. Weiterbildungen in Bodypercussion und Circle Singing. 1991–2012 *Ridhwan School*. Neben offenen Workshops gibt sie Rhythmuschulungen an Musikhochschulen und arbeitet mit Orchestern und Chören. Seit 1993 begleitet sie Gruppen, die der Selbsterforschung und Potentialentwicklung dienen, vor allem in Zusammenarbeit mit Wolf Büntig. Seit 2014 auch im Rahmen der ZIST Akademie tätig.

→ The Art of Meditation and Self Inquiry, Seite 35

Steffi Dobkowitz, Dipl.-Päd. und Heilpraktikerin, ausgebildet in Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie), leitet seit über zwanzig Jahren Kommunikationsseminare. Sie bereichert den Dialogprozess sowohl durch ihre langjährige Praxis auf dem Gebiet der persönlichen Transformation als auch durch ihre Erfahrungen mit Gewaltfreier Kommunikation (Marshall Rosenberg). Steffi und Freeman Dhority begleiten Dialogprozesse in Europa und Nord-Amerika.

→ Präsenz im Dialog, Seite 21, 34

Karin Enz Gerber, geb. 1964, Dipl.-Klin. Heilpädagogin, Ausbildung in TaKeTiNa Rhythmspädagogik (Reinhard Flatischler) und Humanistischer Psychotherapie (Wolf Büntig) in ZIST, Weiterbildung in Embodied Voice Work (Lisa Sokolov), Dipl.-Polarity Therapeutin. Seit 1996 Kursleiterin für Körpermusik (Stimme, TaKeTiNa, Improvisation) im *Atelier für Körpermusik* in Liestal (CH).

www.koerpermusik.ch

→ Singing Pool, Seite 31

→ Musik für Paare – Hear and Now!, Seite 22, 32

Linda Evans Delman has been an international consultant and educator in the fields of psychology, conscious movement and spirituality for over 40 years. She trained directly with Dr. Moshé Feldenkrais, graduating in 1983 and is an authorized Feldenkrais trainer and *educational director*. She joined the faculty of the *Embodied Life School* in 2015. She is a certified counselor in anthroposophical psychology. Spacial dynamics, choreocosmos, meditation, prayer and mother nature have been deep influences in her life. Her study of consciousness, movement and freedom, continues to guide her life. She lives on Cape Cod, in the United States with her husband Russell.

→ The Embodied Life Retreat, Seite 26, 34

**Torsten Falz****Manfred Fett****Johannes Feuerbach****Reinhard Flatischler****Kathrin Franckenberg**

Torsten Falz ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Simonton Berater (Simonton Cancer Center), Hypnose- und EMDR-Therapeut, Entspannungstrainer, Meditationslehrer, Physiotherapeut, Gesundheitscoach und Ernährungsberater. Er arbeitet in Berlin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Psychotherapie, Coaching, Psychoonkologie. Seit Jahren widmet er sich der Arbeit mit Krebspatienten und veranstaltet in diesem Zusammenhang neben der Einzeltherapie auch Vorträge und Seminare.

www.torsten-falz.de

→ Vortrag: Ganzheitliche Behandlungsansätze und Selbsthilfe bei Krebs und Einführung in die Simonton Methode, Seite 66

→ Diagnose Krebs – Neue Wege zur Gesundheit mit der Simonton Methode, Seite 26

Manfred Fett, Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften (Diplom-Kaufmann), Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Aus- und Weiterbildungen in Humanistischer Psychologie (Gestalttherapie, Bioenergetik, Counselling), Lernpsychologie und NLP (Trainer), Somatic Experiencing und NARM. Mit seinem Hintergrund in Organisations- und Individualpsychologie arbeitet er seit mehr als 30 Jahren als Trainer, Berater und Coach für Organisationen. Seit 2000 private Praxis für Coaching und für Trauma- und Psychotherapie in München, SE Supervisor, NARM Supervisor, Diamond Logos Lehrer, Mitglied im Lehrerkollegium von NARM International.

→ Einführung in *Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)*, Seite 64

Johannes Feuerbach, Dipl.-Päd. Aus der Lomi-Körperarbeit, der Gestalttherapie, der Kontemplation und dem Tango entwickelte er *Beziehung, die man tanzen kann* als Selbsterfahrungsmethode für Paare, die er in mehreren europäischen Ländern unterrichtet. In der Ausbildung von Gestalttherapeuten arbeitet er als Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor; in seiner Berliner Praxis mit den Schwerpunkten Paar- und Gruppentherapie und Kontemplation. Er ist von der Europäischen Vereinigung für Psychotherapie (EAP) und der Europäischen Vereinigung für Gestalttherapie (EAGT) akkreditiert.

www.feuerbach.biz

→ Beziehung, die man tanzen kann, S. 22

Reinhard Flatischler, geb. 1950. Komponist, Autor, Begründer der TaKeTiNa Rhythmspädagogik. Klavierstudium an der *Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (mdw)*, Begründer und Komponist der Gruppe *MegaDrums* mit Zakir Hussain, Glen Velez, Airtó Moreira. Performance mit Auckland Philharmonia Orchestra sowie Komposition der Orchestersuite *Waves upon Waves*. Zahlreiche CDs, Bücher und Publikationen. Reinhard Flatischler bildet weltweit TaKeTiNa Rhythmspädagogen aus, leitet Workshops und Trainings, hält Vorträge und Seminare, spielt in Konzerten und Performances.

Veröffentlichungen:

TaKeTiNa – die heilsame Kraft rhythmischer Urbewegungen, Irisiana Verlag (2012); *Urkraft Rhythmus*, Junfermann Verlag (2009); *Rhythm for Evolution*, Schott Verlag (2006); *Rhythmus als Weg*, Synthesis Verlag (2000).

Mehr auf: www.taketina.com

Reinhard Flatischler, born in 1950. Reinhard Flatischler studied piano at the prestigious *Music University in Vienna*. Fla-

tischler is the founder of the TaKeTiNa rhythm process, which today is used in education, therapy and performance worldwide. With his compositions and his educational approach, Flatischler has fundamentally influenced the European drums and percussion scene. The media repeatedly describes him as the "ambassador of the global language of rhythm." Flatischlers CDs and books (e. g. *Rhythm for Evolution*, Schott) won several awards and are regarded as standard music literature. Flatischler performed with some of the best drummers of our time, amongst them Airtó Moreira, Zakir Hussain, Glen Velez, Leonard Eto of KODO, the Auckland Philharmonia amongst others.

→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Workshop und Symposium, Seite 30, 67

→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Symposium, Seite 30, 67

Kathrin Franckenberg, Point Zero Painting Trainerin, Künstlerin, Kunstglaserin, Coach und Maltherapeutin, entdeckte in den 1990-er Jahren ihre Begeisterung am Malen wieder. Sie begegnete 2001 dem Point Zero Painting und Michele Cassou (USA), wurde ihre Assistentin und ist von ihr autorisierte Trainerin für Europa. Sie gibt eigene Workshops und Weiterbildungsseminare zur Kreativitätsentwicklung und -entfaltung bei Kindern und arbeitet als Coach mit künstlerischen Methoden für Einzelpersonen und Organisationen.

www.malfreude.de

→ Point Zero Painting – Die Kraft der kreativen Freiheit erleben, Seite 31

Andreas
GerberThomas
GeßnerNöle
GiuliniDevapria
GokaniSonia
GomesChristian
Gottwald

Andreas Gerber, geb. 1956, Musiker, Rhythmus- und Improvisationslehrer im *Atelier für Körpermusik* in Liestal (CH). Zwanzig Jahre Lern- und Lehrerfahrung mit TaKeTiNa Rhythmspädagogik und anderen Formen von Körpermusik. Ausbildung in TaKeTiNa Rhythmspädagogik (Reinhard Flatischler) und Humanistischer Psychotherapie (Wolf Büntig) in ZIST. Studienreisen nach Brasilien, USA, Westafrika, Bali, Indien, Korea. Lehrbeauftragter Dozent an der FHNW (*Hochschule für Musik/Soziale Arbeit/Pädagogik*) und in der LehrerInnenfortbildung. Seit 2007 Leitung der Aus- und Weiterbildung *Körpermusik* mit Karin Enz Gerber.
www.koerpermusik.ch
→ Singing Pool, Seite 31
→ Musik für Paare – Hear and Now!, Seite 22, 32

Thomas Geßner, Dipl.-Theologe, Lehrtherapeut für Systemaufstellungen (DGfS), Autor, geb. 1964 in Halle/S. Er verbindet das Potential der phänomenologischen Aufstellungsarbeit mit seinen spirituellen Wurzeln in zwanzig Jahren Seelsorgepraxis. Sein methodischer Fokus liegt auf der Unterscheidung zwischen dem relativ sicheren *Jetzt* sowie einem vielleicht bedrohlichen, jedoch vergangenen *Damals*. Inhaltlich geht es darum, was das Leben gerade von uns will und wie wir dem folgen können.
Thomas Geßner: *Wie wir lieben. Und was wir alles aus Liebe tun oder vermeiden*, Innenwelt Verlag, Köln, Edition Neue Psychologie, 2018
Thomas Geßner: *Trauma, Illusion und Spiritualität*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017

Wilfried Nelles, Thomas Geßner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*, Innenwelt Verlag, Köln, 2014
www.gessner-aufstellungen.de
→ Trauma, Illusion und Spiritualität – Aufstellungsarbeit mit traumatischen Erinnerungen, Seite 44, 52
→ Wozu bin ich krank? – Aufstellungsarbeit zur seelischen Funktion von Symptomen, Seite 27, 51

Nöle Giuliani, USA, ist zertifizierte Senior iRest Yoga Nidra Lehrerin und Senior Ausbilderin nach Richard Miller, Ph.D. Nöle studierte Kunst, Kunsttherapie und Psychologie und ist zertifizierte Yogalehrerin mit dreißig Jahren Erfahrung. Durch ihren einzigartigen, humorvollen und lebendigen Stil, komplexe und tiefgreifende Lehren nachvollziehbar als direktes Erleben zu vermitteln, verwirklicht sie ihr tiefstes Anliegen: die Verbindung des Schöpferischen mit dem Spirituellen zu leben.
www.tenderpawsyoga.com
www.thepracticeofwelcoming.de
→ The Practice of Welcoming: Einführung in die iRest Meditation, Seite 27, 35, 44

Devapria Gokani. Geboren 1964 in einer indischen Familie, lebt und atmet Devapria Ayurveda und Massage länger als sie sich erinnern kann. Sie ist ausgebildet in Tiefengewebssmassage (Rebalancing), Holistischer Massage, Craniosacraler Biodynamik, Ayurvedischer Yogamassage, Hawaiianischer Massage, Japanischer Gesichtsmassage, Primärtherapie und Gurdjieff Movements. Außerdem hat sie verschiedene indische Tanzstile studiert und sich mit anderen internationalen Tanzstilen beschäftigt. Sie leitet Tanzworkshops, Trainings in Massage und gibt Einzelsitzungen in vielen Ländern. Ihre meditative Haltung ist ihr dabei die wichtigste Inspirations- und Kraftquelle. Derzeit ist sie da-

bei, ihre Ausbildung als *Holistic Counselor* bei Turiya Hanover und Rafia Morgan abzuschließen.
→ Freier Fluss für einen freien Kopf – mit indischer Kopfmassage, Seite 28, 44

Sonia Gomes, Ph.D., ist international als SE Lehrerin mit großem Herz und tiefem neurologischen Fachwissen bekannt. Dank ihren Hintergründen in der Rolting Körperarbeit, der Bewegungslehre von Hubert Godard, ihrer naturalistisch ausgerichteten brasilianischen Herkunft und langjähriger Erfahrung als SE Advanced Lehrerin kann sie auf ein enorm dichtes und gut vernetztes theoretisches wie praktisches Wissen bauen. Ihre Live-Demos gelten als exklusiv und berührend. Sie liebt es, Menschen in ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung zu unterstützen. Zusammen mit Marcelo Muniz hat sie außerdem die Körpertherapieform SOMA entwickelt.
→ Somatic Experiencing, Seite 60

Christian Gottwald, Dr. med., geb. 1943, verheiratet seit 1974, zwei erwachsene Söhne. Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse. Hakomi-Lehrtherapeut. Eigene vertragsärztliche Praxis in München. Dozent und Supervisor in der Weiterbildung von Psychotherapeuten in bewusstenzentrierter Körperpsychotherapie. Coaching und Teamentwicklung. Veröffentlichungen zum Thema Neurobiologie und Körperpsychotherapie.
www.gottwald-eidos.de
→ Vortrag: Einführung in moderne bewusstenzentrierte Körperpsychotherapie, Seite 66
→ Vortrag: Bewusstseinsprozesse und Spiritualität in der Psychotherapie, Seite 66
→ Öfter wohl, zufriedener oder glücklich sein können, Seite 13

Susannah
GroverLaurence S.
HellerRegine
HelkeMartin
HöhnAnne
HövelerDieter R.
Horn

Susannah Grover is a regular faculty member of the ZIST Academy, where she teaches the final class of the 5-year training program. She teaches Spirituality in Psychotherapy, where the therapists come to understand the transpersonal. For more than 50 years Susannah has been immersed in psychological and spiritual trainings and practice. She was initiated into Buddhism and Sufism, as well she was made a spiritual teacher by her teachers. She has been a professor of anatomy and physiology, of Eastern and Western Spirituality. Susannah had a large multi-disciplinary healing clinic in California as a Chiropractor and Craniopath. She was a Diamond Approach teacher for over 20 years and had groups in Ireland and Sweden, offering individual session work, small group work, and large group didactic teaching. Her current approach to inner work emphasizes facilitating direct experiences of the teachings.
→ The Art of Meditation and Self Inquiry, Seite 35

Laurence S. Heller, Ph.D., lehrt körperorientierte Psychotherapie seit über fünf- und dreißig Jahren. Er ist Co-Autor von *Entwicklungsstrauma heilen, Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken*. Er ist ebenfalls Co-Autor von *Trauma-Lösungen*, einem Buch über Autounfälle und die Grundlagen der Schock-Trauma Auflösung. Dr. Heller ist der Urheber von NARM, dem Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NeuroAffective Relational Model) und Seniorlehrer für Somatic Experiencing. Er unterrichtet NARM und Somatic Experiencing regelmäßig in Europa und den USA.
www.drlaurenceheller.com
→ Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Heilung von Entwicklungs-

trauma – The NeuroAffective Relational Model (NARM), Seite 58
→ Annäherung an die allerfrühesten Schichten unseres Erlebens – The Primitive Edge of Experience, Seite 61

Regine Helke, geb. 1943, Künstlerin und Kunsttherapeutin. Abgeschlossene Ausbildungen an der *École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs*, Paris und der Kunsthochschule Kassel. Ab 1968 eigener psychotherapeutischer Prozess. Ab 1972 Mitarbeit, Austausch und Supervision bei Prof. Dr. K. Dürkheim und Dr. M. Hippius an der *Schule für Initiatische Therapie* in Todtmoos-Rütte. Weiterbildungen in Gestalt- und Körperarbeit. Seit 1973 Zen-Praxis und Zen-Künste. Von 1978–1979 Japanaufenthalt in einem Rinzaï-Zenkloster bei Juho Seki Rōshi. 1980–2008 Leitung von Weiterbildungsgruppen mit Wolfram Helke. Seit 2005 Gruppenleiterin in ZIST. Ab 2017 Dozentin an der ZIST Akademie. Eigene Praxis in Freiburg. Berufsbegleitende Fortbildungen in Frankreich, Spanien und Deutschland.
www.helke-info.de
→ Schöpferisches Gestalten – ein Individuationsprozess, Seite 32

Martin Höhn, geb. 1976. Studium an der *Hochschule für Musik Würzburg*. Diplom-Musiklehrer für elementare Musikpädagogik und Gitarre. Ausbildung zum TaKeTiNa Rhythmspädagogen bei Reinhard Flatischler. Ausbildung in Focusing am DAF. Langjährige Tätigkeit als Musiklehrer, Gruppenleiter, Dozent. Sein Interesse gilt dem heilsamen Aspekt von Musik und Rhythmus.
→ TaKeTiNa – Schnuppertag, Seite 65

Anne Höveler, Kabarettistin, Sängerin, Bauchrednerin. Trainerin für Körpersprache und Kommunikation. Leiterin der *Clownschule Paradox* in Freiburg. Ausbildung in humanistischer und transpersonaler Psychologie (Mischka Solonevich, M.Ed.) und Bioenergetik (Ansgar Rank). Clown-Diplom bei David Gilmore. Sie hat in langjähriger Erfahrung Konzepte entwickelt, die Methoden der Selbsterfahrung mit clownesken Humortechniken verbindet.
→ Wach' auf und träume! – Silvester mal anders, Seite 18

Dieter R. Horn, Dr. med., geb. 1949. Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Umweltmedizin. Stellvertretender Leiter der *ZIST Akademie für Psychotherapie* sowie Mitglied im Akademierat. "Ich habe mich in meiner beruflichen Tätigkeit immer darum bemüht, die scheinbare Grenze zwischen *körperbezogener Medizin* und *Therapie der Seele* zu überwinden und zu zeigen, dass es diese Grenze eigentlich nicht gibt und dass wir sie künstlich geschaffen haben."
→ Informationstag zur *Approbationsausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten*, Seite 65, 74

**Silke Humez****Barbara Innecken****Katrin Jonas****Michael Kraft****Susanne Kraft****Elmar Kruthoff**

Silke Humez, Dipl.-Päd. und NIG Dozentin des NIG Instituts, ausgebildet von Barbara Innecken. Aus- und Weiterbildungen als Mediatorin, Coach sowie in systemischer Therapie und Beratung, Schwerpunkt Systemaufstellungen. Sie leitet als Trainerin seit zwanzig Jahren kommunikationsorientierte Seminare sowie Seminare zur persönlichen Weiterentwicklung. Zudem begleitet sie als Mediatorin Prozesse zur effektiven Kommunikation im Wirtschafts- und Arbeitsleben sowie als Coach Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln wollen. www.silkehumez.com
→ NIG Practitioner: Im Bilde sein – Kreative Aufstellungsarbeit mit dem Neuro-Imaginativen Gestalten, Seite 45, 54, 55

Barbara Innecken, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Pädagogin, Sprachtherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen (DGfS), Leiterin des NIG Instituts. Sie arbeitet in eigener Praxis und vertritt das von Eva Madelung begründete und von ihr weiterentwickelte Neuro-Imaginative Gestalten (NIG) im In- und Ausland. Ihr behutsamer und klarer Umgang mit Aufstellungsarbeit sowohl in der Selbsterfahrung als auch in der Fortbildung für Aufstellungen im Einzelsetting stützt sich auf ihre jahrzehntelange praktische Erfahrung mit verschiedenen therapeutischen Vorgehensweisen, unter anderem auch auf die Einbindung traumatherapeutischer Methoden.
Publikationen:
Im Bilde sein (mit E. Madelung), Carl-Auer Verlag
Weil ich euch beide liebe, Tredition Verlag
Kinesiology – Kinder finden ihr Gleichgewicht, Don Bosco Verlag

www.barbara-innecken.de
www.nig-institut.de
→ NIG Practitioner: Im Bilde sein – Kreative Aufstellungsarbeit mit dem Neuro-Imaginativen Gestalten, Seite 45, 54, 55
→ Familienaufstellungen, Seite 23
→ Weil ich euch beide liebe, Seite 23
→ Traumatherapeutische Grundlagen für die Aufstellungsarbeit im Einzelsetting mithilfe des Neuro-Imaginativen Gestaltens (NIG), Seite 54

Katrin Jonas ist eine international tätige Körper-Mind-Therapeutin, Feldenkrais Lehrerin (E. Bloom), Meditationsmentorin, BodyWareness-Trainerin und Autorin, die ihren Erfahrungsschatz aus über fünfundzwanzigjähriger Berufstätigkeit mit Passion weitergibt. Sie leitet weltweit Seminare und bietet darüber hinaus Intensivprogramme für Einzelpersonen (unter anderem BMD, Body-Mind-Deprogramming) an. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, die mit gesundheitlichen Herausforderungen, Körperaversionen oder Stress kämpfen. Katrins Lebensmittelpunkt ist in London. www.katrin-jonas.com
→ Frauen meditieren anders, Seite 36

Michael Kraft. Nach der Schule freie Mitarbeit in der Ausgrabung Alt-Ägina. Zivildienst in einer Schule für mehrfach behinderte Kinder. Studium der klassischen Archäologie und Altphilologie. Ausbildung an der *Graf-Bothmer-Schule für Gymnastik*. Selbstständiger Inhaber eines Fachgeschäftes für Naturkost und Baubiologie. Berater und Entwickler für ökologische und soziale Projekte. Seit 2005 selbstständiger Bestatter zusammen mit Susanne Kraft. Seit 2005 Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.
→ Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben, Seite 13, 36

Susanne Kraft. Künstlerische Arbeit mit Kindern und Müttern in arabischen SOS-Kinderdörfern. Studium der freien Malerei und Aufbaustudium Kunsttherapie. Dozentin an der Universität Witten (Aktzeichnen). Bestatterin im eigenen Unternehmen *Die Barke* in Herdecke. Ehrenamtliche Arbeit als Kunsttherapeutin mit traumatisierten Opfern des Bürgerkriegs in Kroatien. Seit 2002 zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Atelier *Kunst und Wandlung*.
→ Dem Tod neu begegnen – Abschied und Bestatten als Tor zum Leben, Seite 13, 36

Elmar Kruthoff ist Dipl.-Psych. und der Gründer des *Zentrum für Focusing Kompetenzen xf* in Roskilde, Dänemark. Er arbeitet mit Menschen daran, ihre Beziehungen, Entscheidungen und Selbstfürsorge zu verbessern, indem sie lernen, ihr inneres Erleben achtsam zu explorieren und ihr inneres Handeln in Richtung Empathie und Akzeptanz zu verändern. Elmar spricht Deutsch, Englisch und Dänisch. Er ist verheiratet und hat einen Sohn.
→ Sechs konkrete Hilfen für den inneren Kritiker ... und wie ein gutes Zusammensein gelingen kann, Seite 14

**Arlette Lienhard****Günther Linemayr****Sabine Löffler****Regina Lord****Viktoria Luchetti****Tupac Mantilla**

Arlette Lienhard, Dipl.-Yogalehrerin (B. K. S. Iyengar), Dipl.-Atem- und Bewegungstherapeutin (Klara Wolf), Heilpraktikerin sowie Embodied Life Teacher nach Russell Delman (Zen, Feldenkrais, Body Focusing Gendlin, gewaltfreie Kommunikation Rosenberg). Seit mehr als zwanzig Jahren Unterrichtstätigkeit in eigener Yoga- und Bewegungsschule sowie Einzelcoachings und Atemmassage in eigener Praxis in der Schweiz. Praktiziert seit mehr als zwanzig Jahren Zen. Regelmäßige Weiterbildungen im In- und Ausland mit hoch qualifizierten und inspirierenden Lehrern und Lehrerinnen wie Pater Brantschen, Rita Keller, Faeq Biria u. a. m.
→ Das Leben als Heldenreise, Seite 19

Günther Linemayr, Dr., geb. 1952, Facharzt für Innere Medizin (Hämatologie und Onkologie), Psychotherapeut, Supervisor. Langjährige Erfahrung als Trainer und Lehrgangleiter für Psychosomatik, Psychoonkologie, Burnout und Kommunikation. Zertifizierter Coach für *Integratives Stress- und Gesundheitsmanagement DINM* der Deutschen Gesellschaft für Integrative Neuromedizin e. V. *Zertifizierter Stresstherapeut und Gesundheitsmanager* der Deutschen Fachgesellschaft für Neuromentale Medizin.
→ Neuromentales Stressmanagement, Seite 28, 51

Sabine Löffler, Dipl.-Psych., Familientherapeutin, international zertifizierte PBSP Therapeutin (im deutschen Sprachraum als Pesso-Therapie bekannt) und Supervisorin. Weiterbildungen in Ego-State-Therapie, Ressourcenorientierter Psychotherapie und Brainspotting. Langjährige Mitarbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, eigene Praxis als Therapeutin (Einzel und Gruppen) und Supervisorin. Als langjährige Si-

multanübersetzerin von Al Pesso in seinen Weiterbildungen am Münchner CIP ist sie besonders dieser Psychotherapiemethode sehr verbunden, bleibt aber immer offen für weitere kreative Möglichkeiten oder der Verbindung verschiedener Ansätze, wie zum Beispiel Pesso-Therapie und Ego-State-Therapie. Gemeinsam mit Uwe Minde leitet sie Selbsterfahrungsseminare und Weiterbildungen für Therapeutinnen und Therapeuten.
→ Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit, Seite 14

Regina Lord, Künstlerin, Therapeutin, Psychologin und Coach. Studium der Psychologie und Pädagogik an der LMU, München. Studium der Kunst bei Professor Daucher, LMU München. Kunsttherapeutische Ausbildung am A.K.T. *Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie*. Therapeutische Weiterbildung in Gestalt, NLP, Bioenergetik und Aufstellungsarbeit. Lehrtätigkeit in Kunsttherapie an der Hochschule Nürtingen und der *Akademie der Bildenden Künste München*. Seit mehr als zwanzig Jahren Arbeit als Therapeutin und Coach mit Menschen in Lebenskrisen und Menschen, die mehr über sich erfahren wollen. Gleichzeitig Arbeit mit Führungskräften in diversen Unternehmen zur persönlichen Weiterentwicklung. Seit 2010 eigene Coaching-Ausbildung mit kunsttherapeutischen Mitteln.
→ Dem Leben mehr Farbe geben, S. 32

Viktoria Luchetti ist ausgebildet in Life/Art Process bei Anne Halprin und in Sandspieltherapie nach Dora Kalf, körpertherapeutische Fortbildungen und Authentic Movement. Ausbildung in Holotropem Breathwork bei Stan Grof, seit 25 Jahren Mitarbeit bei internationalen Seminaren

von Stan Grof. Sie ist autorisierte Ausbilderin in Holotropem Atmen und Mitarbeiterin des Grof Transpersonal Training in Süd Amerika.
→ Holotropes Atmen – Das Abenteuer der Selbstentdeckung und die Kunst der Integration, Seite 15, 36

Tupac Mantilla. Der kolumbianische Perkussionist und Drummer ist der Gründer und Direktor des globalen Percussion Netzwerks PERCUSSION und Direktor der kolumbianischen Percussion- und Bodypercussion-Gruppe TEKEYÉ. Mantilla ist als Perkussionist für den Grammy nominiert und hat mit Musikern wie Bobby McFerrin, Zakir Hussain, Savion Glover, Bill Cosby, Julian Lage und dem Bogotá Philharmonic Orchestra zusammengearbeitet. Er gilt als einer der kreativsten, versiertesten und einzigartigsten Künstler seiner Generation. *Never seen anything like him*. Bobby McFerrin
Colombian percussionist Tupac Mantilla is considered nowadays one of the leading forces in the contemporary rhythm world. His prolific career includes appearances in venues such as Carnegie Hall and collaborations with artist such as Bobby McFerrin, Esperanza Spalding and Zakir Hussain. 2009 Tupac was recognized with a Grammy nomination. Tupac's innovative rhythm and body percussion related methods, books and systems have benefited directly more than 150 000 people around the world. www.tupacmantilla.com
→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Symposium, Seite 30, 67

**Gilberto Mercado****Uwe Minde****Malte Nelles****Karin Ortner-Willnecker****Sebastian Peschke****Luise Reddemann**

Gilberto Mercado ist in Puerto Rico aufgewachsen und lebte über dreißig Jahre in den USA. Ausbildung in Holotropem Atmen bei Stan Grof. Er leitet seit 1990 Seminare in USA, Südamerika und Europa. Gilberto ist autorisierter Ausbilder in Holotropem Atmen.

→ Holotropes Atmen – Das Abenteuer der Selbstentdeckung und die Kunst der Integration, Seite 15, 36

Uwe Minde, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, international zertifizierter PBSP Therapeut und Supervisor (Pesso-Therapie). Weiterbildung in klinischer Hypnose (MEG). Langjährige Mitarbeit in einer psychiatrischen Klinik. Dort Aufbau einer Station für chronisch Kranke sowie Aufbau einer psychotherapeutischen Station mit dem Ziel, verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Konzepte zu integrieren. Seit 1998 in eigener Praxis in Darmstadt niedergelassen. Seit 2007 Durchführung von PBSP Gruppen in der eigenen Praxis. Seit 2013 Workshops am Benediktushof zum Thema *Heilende Erinnerungen*. Eine Erweiterung der heilenden Aspekte der PBSP Methode mit Methoden aus dem Zen-Training. Seit 2000 Zen-Training. Gemeinsam mit Sabine Löffler bietet er verschiedene PBSP Workshops an. www.uweminde.de

→ Come To Life – von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit, Seite 14

Malte Nelles, Dipl.-Pol., Lehrtherapeut für Systemaufstellungen (DGfS), Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie mit Aus- und Weiterbildungen in Systemaufstellungen, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und Paartherapie. Er arbeitet in eigener Praxis in Berlin und Marmagen, leitet Aufstellungskurse im In- und Ausland und ist Co-Leiter des *Nelles-Institut*, das er gemeinsam mit seinem Vater Wilfried Nelles führt. www.nellesinstitut.de

→ Reise zu dir selbst, Seite 15

Karin Ortner-Willnecker, Dr. phil., Studium Psychologie (LMU München), Philosophie (Hochschule für Philosophie SJ), zehnjährige Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung und an der LMU München. Weiterbildungen unter anderem in Integrativer Psychotherapie (Fritz-Pearls-Institut), Initiatischer Therapie (Dürkheim), Mentaltechniken (unter anderem H. Leuner, L. Reddemann), Stimmimprovisation (Carl Adamek), Ethnomedizin (Institut für Ethnomedizin München). Seit 18 Jahren Praxis für Souveräne Lebensführung mit Schwerpunkt Hochsensibilität und Vielfachbegabung. www.ortner-willnecker.de

→ Hochsensibilität – Ich darf sein, Seite 16, 28

Sebastian Peschke, Psychologe (M.Sc.) und Musikwissenschaftler (M.A.). Psychotherapeutische Praxis in München, Berater in der *Psychosomatischen Beratungsstelle München*. Aus- und Weiterbildungen unter anderem in Potentialorientierter Psychotherapie (Wolf Büntig), psychodynamisch begründeten Verfahren (MAP), systemisch-strategischer Kurzpsychotherapie (Giorgio Nardone), Hypnotherapie (MEG) und nondualer Psychotherapie (Peter Fenner). Tätigkeitsschwerpunkte: Menschen in Krisen, zum Beispiel nach Schicksalsschlägen, nach Diagnose schwerer körperlicher Erkrankungen, mit psychosomatischen Erkrankungen, Depressionen, Stressreaktionen oder Angst. Beratung und Coaching von Berufsmusikern im Leistungsbereich und bei Auftrittsangst. www.sebastianpeschke.com

→ Klausurprogramm, Seite 39

Luise Reddemann, Prof. Dr. med., Jahrgang 1943, Nervenärztin, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin. Bis Ende 2003 Leitende Ärztin einer Klinik für psychotherapeutische Medizin. Seit 2004 freiberuflich überwiegend lehrend und forschend tätig. Honorarprofessur an der Universität Klagenfurt. Mitarbeit an der *Sigmund Freud Privat Universität Wien*. Schwerpunkte: Trauma und Resilienz. www.luise-reddemann.info

→ Mitgefühl wecken – für sich selbst und für andere, Seite 46

**Katrin Reuter****Jeanne Rosenblum****Doris Rothbauer****Michael Rupp****Irmgard Schmelcher-Haimerl****Isabel Schupp**

Katrin Reuter, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin, ausgebildet in kognitiver Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und System- und Familienaufstellungen. Klinischer Tätigkeitsschwerpunkt innerhalb der Psychoonkologie in Praxis und Weiterbildung. Seit 2007 Mitarbeit bei Claudio Naranjo in der internationalen SAT Schule und seit 2014 Leiterin des Hoffman Institutes Frankreich und SAT Deutschland – Frankreich. www.PPPO-freiburg.de

www.naranjo-sat.com

→ Intuition und innere Führung, Seite 16, 56

→ Einführung in das Enneagramm der Persönlichkeit und das SAT Programm, Seite 65

Jeanne Rosenblum is a senior teacher in the *Ridhwan School*, home of the Diamond Approach to Inner Realization. She is a member of its leadership council and participates in the training and supervision of new teachers. Jeanne leads groups in Europe and the US and has a private practice in Marin County, California. www.ridhwan.org

→ Ongoing Inquiry, Seite 38

Doris Rothbauer, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, arbeitet seit 1998 in eigener Praxis mit Somatic Experiencing (SE). Nach langjähriger Assistenz bei Dr. Peter Levine und anderen Seniorlehrern ist sie seit einigen Jahren Mitglied des Lehrteams des *Somatic Experiencing Trauma Institute (SETI)* und leitet SE Trainings europaweit. Zu ihrem Hintergrund gehören unter anderem Ausbildungen und Lehrtätigkeit in NARM (Dr. Laurence Heller) und Neuroaffektiver Entwicklungspsychologie (Dr. Susan Hart, Marianne Bentzen). www.dorisrothbauer.de

→ Einführung in die Traumatherapie *Somatic Experiencing*, Seite 60, 64

→ Somatic Experiencing, Seite 60

→ Einführung in *Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)*, Seite 64

Michael Rupp ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut und Supervisor sowie Teil des Trainer Teams von *Bodydynamics International* und leitet Ausbildungsmodule in Deutschland, Portugal und Russland. www.bodydynamic.de

→ Kontakt- und Bindungsfähigkeit, Seite 16, 46

→ Grenzen in der sozialen Interaktion, Seite 17, 46

Irmgard Schmelcher-Haimerl, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 1991 unter anderem ausgebildet in Bioenergetik (in ZIST: Marianne Ingen-Housz, Wolf Büntig, Hunter Beaumont) sowie in ressourcenorientierter Fachberatung in Psychotraumatologie (DeGPT/BAG) und als IFS Therapeutin bei Richard Schwartz und Susan McConnell. Langjährige Assistentin in der IFS Ausbildung des IFS Instituts Heidelberg sowie von Susan McConnell und Leiterin des IFS Instituts Berlin. www.praxis-schmelcher-haimerl.de

→ Erforschung der Innenwelt, Seite 17, 46

Isabel Schupp ist Schauspielerin und Mutter von drei Kindern. Nach dem Tod der Tochter Ausbildung zur Trauerbegleiterin und Gründerin der *Institutes Blauer Falter, Seminare für Trauernde*. Leiterin der offenen Trauergruppe bei *Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e. V.* Kommunikationstrainerin in Palliative Care und Hospizarbeit an LMU, TUM, Caritas. MBSR Lehrerin i. A. Autorin des Buches *Die Nacht bringt dir den Tag zurück*. www.blauerfalter.de

www.isabel-schupp.de

→ Leben ohne dich, Seite 18, 37

**Brant Secunda****Raja Selvam****Lisa Sokolov****Mischka Solonevich****Annett Spörl****Andrea Stemberger**

Brant Secunda, Schamane und Heiler in der Tradition der Huichol Indianer aus Mexiko, hat eine umfassende Lehrzeit von zwölf Jahren bei dem bekannten, im November 1990 im Alter von 110 Jahren verstorbenen Schamanen Don José Matsuya abgeschlossen. Brant ist der adoptierte Enkel von Don José und war sein naher Vertrauter. Als Direktor der *Dance of the Deer Foundation*, Zentrum für schamanische Studien in Kalifornien, leitet er weltweit Zeremonien und Workshops. Außerdem ist er Co-Autor des Buches *Fit Soul – Fit Body. So bringen Sie Körper, Seele und Geist in Bestform.* www.shamanism.com
→ Schamanismus der Huichol Indianer, Seite 37

Raja Selvam, Ph.D., Ph.D. Sein Hintergrund umfasst die körpertherapeutischen Systeme der Postural Integration und der Biodynamic Cranio Sacral Therapy, die körperorientierten Psychotherapiesysteme Somatic Experiencing und Biodynamische Analyse, Jungsche und Archetypische Psychologie, sowie die intersubjektiven und Objektbeziehungsschulen der Psychoanalyse. Raja Selvam ist Senior Trainer in Somatic Experiencing der *Foundation of Human Enrichment* und Mitglied der Fakultät des *Santa Barbara Graduate Institute* und Entwickler der Integralen Somatischen Psychologie (ISP). Seine Lehrtätigkeit erstreckt sich auf zwanzig Länder in Asien, Europa, Südamerika und dem Nahen Osten. www.traumahealing.com
→ Somatic Experiencing, Seite 60

Lisa Sokolov, M.A., CMT, ist Full Arts Professor an der *Tisch School of the Arts der New York University* und Leiterin des *Institute for Embodied Voice Work*, Institute for the Arts in Psychotherapy. Sie ist eine Pionierin in der Entwicklung von Stimmtechniken in der Musiktherapie, gibt weltweit Konzerte, leitet Workshops in Stimm- und Singbildung und hält Vorträge. Ihre CDs sind preisgekrönt, *Presence* gewann die Auszeichnung *Best of the Year Masterpiece* und kam auf die *Best of the Decade list des DownBeat Magazine*. www.lisasokolov.com
→ Stimmiger Körper – verkörperte Stimme, Seite 33

Mischka Solonevich, M.Ed., Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Er ist seit 1975 Referent in ZIST. In seinen Kursen fließen seine langjährige Erfahrung und Ausbildungen in Wertlegung, Körperpsychotherapie (Biodynamik, Bioenergetik), Encounter und Gruppendynamik, Gestalt, NLP, Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement und Meditation ein. www.silvesterseminar.de
→ Wach' auf und träume! – Silvester mal anders, Seite 18

Annett Spörl, geboren 1967 in Nürnberg, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin, ausgebildet in körperorientierter Traumatherapie, in Hakomi (erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie), Traumatherapie Somatic Experiencing in Ausbildung. Private Praxis für Trauma- und Psychotherapie in Kempten.
→ Im Körper und im Herzen ein Zuhause finden – mit Achtsamkeit, Meditation und Tanz, Seite 28, 33

Andrea Stemberger, Dipl.-Ing., geb. 1963, Coach, Trainerin, Supervisorin. Basis für ihre Arbeit sind ihre Ausbildungen in erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie (Hakomi), Potentialorientiertem Coaching, Motivationsanalyse MSA, Integrative Aquatische Traumaarbeit sowie Aquatische Körperarbeit. Ihr Coaching dient Menschen in Veränderungsprozessen, Krisen und Konflikten, Führungskräften und Teams. Andrea Stemberger ist zudem Ausbilderin für die MotivStrukturAnalyse MSA und Seminarleiterin zu Themen der Potentialentfaltung. www.andrea-stemberger.de
→ Auf der Suche nach der verlorenen Zeit, Seite 19, 28

**Josef Tauscher****Ingo Vauk****Eli Wadler****Anna-Maria Weber****Ulrike Wichtmann****Gerhard Zimmermann**

Josef Tauscher, Psychotherapeut und Facharzt für Allgemeinmedizin, blickt auf 35 Jahre Meditationspraxis zurück, die letzten 17 Jahre davon bei Richard Baker Roshi im Zen. Seit 23 Jahren Arzt in eigener Praxis mit psychosomatischem Schwerpunkt hat er sich die letzten Jahre zunehmend auf Kurzzeit-Psychotherapie, Krisenintervention und Entwicklung des KOSBA-Trainings (Körper-Orientierte-Selbst-Beziehungs-Akzeptanz) konzentriert. Weiterbildungen bei Wolf Büntig in Potentialorientierter Psychotherapie und als *embodied-life-teacher* bei Russell Delman. Kürzere Fortbildungen unter anderem bei Gunther Schmid, Stephen Gilligan, Hunter Beaumont und Hansjörg Ebell.
→ Das Leben als Heldenreise, Seite 19

Ingo Vauk, Sexual Grounding Therapist (Willem Poppeliers, Holland), Potentialorientierte Psychotherapie (Wolf Büntig, ZIST), Creative Couple Worker (*Centre for Gender Psychology*, London), Therapeut für Gruppenworkshops bei Internats-bedingter Traumatisierung (*Boarding School Survivors*). Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Ständige Weiterbildungen und Arbeit am eigenen Prozess. Eigene Praxis für Paare, Familien und Individuen. Englischsprachiges Therapieangebot, daher internationales und multikulturelles Klientel und Engagement. Gruppentherapie und Arbeit mit Männergruppen. Langjährige Erfahrung in der Arbeit mit internationalen Gruppen, Workshops: Leitung und Konzeption. www.therapie-wirkt.com
→ Gruppendynamik in Workshops, Seite 46
→ Frei werden für Beziehung und gelebte Sexualität, Seite 24, 47

Eli Wadler, jüngster der zwölf Schüler der ersten Stunde, war jahrelang persönlicher Assistent von Dr. Moshé Feldenkrais. Die Zusammenarbeit mit seinem Lehrer und Mentor sowie seine über vierzigjährige Erfahrung in der eigenen Praxis resultieren in einer ungewöhnlich reichen, eigenständigen, subtilen und genauen Arbeitsmethode. Er etablierte am *Zinman College of Physical Education and Sport Sciences im Wingate Institute* die Feldenkrais-Methode, die seitdem in Israel ein eigenständiges Studienfach ist, und war *educational director* der dortigen Feldenkrais Ausbildungen. www.feldenkrais-wadler.com
→ Moshé Feldenkrais' Erbe, Seite 57

Anna-Maria Weber studierte Querflöte, Musikpädagogik und Kammermusik an der *Musikhochschule Trossingen* bei Professor Arife Gülsen Tatu. An der *Hochschule für Künste Bremen* besuchte sie ein Training in Musik Meditation. Sie besuchte unter anderem Meisterklassen bei Andrea Lieberknecht, Christina Fassbender und Gudrun Hinze und hat verschiedene internationale Musikwettbewerbe gewonnen. Anna ist freiberufliche Musikerin in verschiedenen Orchestern und Ensembles, Querflötenlehrerin sowie TaKeTiNa Lehrerin. Ihr Anliegen ist es, das TaKeTiNa Wissen in der klassischen Musikszene anzugliedern. Anna-Maria Weber, studied flute, instrumental pedagogy and chamber music at the *Music University Trossingen* with Prof. Arife Gülsen Tatu. She attended a further training in music mediation at the University of the Arts Bremen as well as amongst others masterclasses with Andrea Lieberknecht, Christina Fassbender and Gudrun Hinze. She won several awards in international music competitions. Anna is a

freelance musician in various orchestras and ensembles and a flute teacher as well as TaKeTiNa teacher. She works on incorporating the TaKeTiNa knowledge into the classic field.
→ 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Workshop und Symposium, S. 30, 67
→ → 50 Jahre Rhythmus pur – TaKeTiNa Symposium, Seite 30, 67

Ulrike Wichtmann, Dr. med., geb. 1952, Fachärztin für Psychosomatische Medizin/ Psychoanalyse, Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin, niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Praxis in Lehmühlen bei Landsberg. Schon seit ihrer Jugend an der Wissenschaft vom Bewusstsein interessiert. Dabei hat Dr. Julie Henderson, die Begründerin der Zapchen Methode, deren Schülerin Ulrike Wichtmann seit fast 25 Jahren ist, ihr Verständnis entscheidend beeinflusst. Mit ihrer Ermächtigung lehrt sie seit 15 Jahren Grundlagen und spezielle Anwendungsgebiete dieser innovativen und tief sinnigen Methode.
→ Zapchen somatics – Oder: Wie man sich mit alledem schneller wieder wohl fühlen kann, Seite 20, 47

Gerhard Zimmermann, Dr. med., Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie in eigener Praxis in Mainz. Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie, Bioenergetik und Gestalttherapie, Medizinischer Hypnose und verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Psychotraumatologie, Verhaltensmedizin, Stressmanagement. www.stressmanagement.de
→ Emotionales Lernen – Körper und Seele im Dialog, Seite 20, 47

There is a crack in everything,
that's how the light gets in.

Leonard Cohen

ZIST	● Hintergrund	92
AUFSATZ	● Wolf Büntig: Beachtung – ein menschliches Grundbedürfnis	96
	● Aufenthalt in ZIST	102
	● Wegbeschreibung	104
	● In eigener Sache	105
	● Impressum	114

Text: Wolf Bütig

Dritte Kraft

Verhaltensforschung

Psychoanalyse

Humanistische Psychologie

Abraham Maslow

Das menschliche Potential
Inbild
Vorbild
Auftrag

Hierarchie der Bedürfnisse

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Die Humanistische Psychologie etablierte sich in den 1960er-Jahren in den USA neben Verhaltensforschung und Psychoanalyse als die *Dritte Kraft* der Psychologie.

In Experimenten mit Laboratoriumstieren gewonnene Erkenntnisse der Verhaltensforschung wurden dahingehend gedeutet, dass auch menschliche Verhaltensweisen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln als konditionierte Reflexe zu verstehen sind, die in der frühen Kindheit gebahnt wurden und in der Gegenwart durch unspezifische Reize – wie das Speicheln des Pawlowschen Hundes durch ein Klingelzeichen – jederzeit wieder ausgelöst werden können.

Die Psychoanalyse hat uns in jahrzehntelanger klinischer Forschung tiefe und unverzichtbare Einsichten in die Neigung der Persönlichkeit beschert, in der frühen Kindheit erworbene Beziehungsmuster auf die Beziehungen der Gegenwart zu übertragen und gegen Veränderungen – auch zum Besseren hin – Widerstand zu leisten (Psychodynamik, Objektbeziehungstheorie).

Die Humanistische Psychologie erforscht darüber hinaus Menschsein vor und jenseits aller Konditionierung beziehungsweise Sozialisierung. Sie sieht den Menschen von Beginn an als einzigartiges, mit einem vielfältigen menschlichen Potential begabtes Individuum an, das sich in mitmenschlicher Beziehung von der durch ihre Vergangenheit geprägten Persönlichkeit zur gegenwartsbezogenen Person entfaltet.

Abraham Maslow, einer der Gründerväter der Humanistischen Psychologie, erforschte, was das eigentlich Menschliche am Menschen ausmacht. Deshalb untersuchte er – im Gegensatz zu Sigmund Freud – nicht die Folgen fehlgeleiteter Sozialisierung, sondern die Eigenart besonders gesunder und in ihrer Menschlichkeit ausgereifter Menschen. Er entdeckte dabei ein umfangreiches Repertoire an spezifisch menschlichen Eigenschaften, das (von Aldous Huxley) sogenannte menschliche Potential.

Das menschliche Potential ist als Inbild (genetischer Code) eingeboren; es wird an einem Vorbild als Wert erkannt, als Bedürfnis, Notwendigkeit und Auftrag erlebt und durch Übung im Alltag als menschliche Kompetenz verwirklicht. Das menschliche Potential entfaltet sich im Lauf der Entwicklung entsprechend einer Hierarchie der Bedürfnisse: Aufbauend auf den Grundbedürfnissen, deren Befriedigung das Überleben sichert (Nahrung, Geborgenheit, Schutz) und das Dasein

bestätigt (Beachtung), werden die sozialen Bedürfnisse (Zugehörigkeit, Geselligkeit, Anerkennung und Achtung) sowie die Selbstbehauptungsbedürfnisse (Territorium, Fortpflanzung, Rang und Status) aktualisiert. Ein unbefangener Umgang mit diesen Grundbedürfnissen ist nach den Beobachtungen Maslows eine gute Basis für die Realisierung der spezifisch menschlichen Neigungen – der höheren oder Meta-Bedürfnisse: Interesse, Anteilnahme, Freude, Wille, Wahrheitsliebe, Präsenz, Ästhetik und Kreativität, Wertschätzung und Wertbildung, Dienstbereitschaft, Hingabe, Autonomie, Sinnfindung und so weiter, bis hin zum Streben nach Selbsterkenntnis, Selbstbewusstheit und Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung bedeutet dabei keinesfalls ichbezogene Durchsetzung individueller Vorlieben. Vielmehr gehören zum Menschsein das Mitgefühl und die Bereitschaft zum Dienst an der Gemeinschaft ebenso wie – nach Viktor Frankl – die Transzendenz: der Drang, über die durch Sozialisierung definierten Ich-Grenzen hinaus zu wachsen und die Ausrichtung auf eine umfassende Wirklichkeit jenseits der durch gesellschaftliche Übereinkunft festgelegten Realität.

Die sogenannten höheren, spezifisch menschlichen Neigungen haben nach Maslow ebenso Instinktcharakter wie die biologischen Bedürfnisse, von denen sie sich nicht prinzipiell, sondern lediglich durch größere Differenziertheit einerseits und geringere Triebkraft andererseits unterscheiden. Wissensdurst, Mitgefühl und Spiritualität gehören demnach ebenso zu unserer menschlichen Natur wie der Durst nach Wasser, der Beachtungshunger und der Sexualtrieb. Kulturelle Leistung ist – so gesehen – kein Widerspruch zu menschlichen Trieben, sondern deren Erfüllung.

Humanistische Psychologen vertreten hinsichtlich der Möglichkeiten der Entfaltung des menschlichen Potentials vorzugsweise eine optimistische Sichtweise – zum einen durch die Behauptung einer menschlichen Neigung zum Guten, zum anderen durch die Wahrnehmung einer lebenslangen Entwicklungsfähigkeit.

Einzelne Autoren beziehen in die sich entwickelnde Wissenschaft vom Menschen auch das Böse, das Leiden sowie schicksalhafte Verstrickungen ein.

Dabei wird die Aggression – in Anlehnung an Karen Horney – von der Destruktivität unterschieden und als eine Leben unterstützende Kraft gesehen, die den Menschen wie alle Lebewesen befähigt, auf das zuzugehen, was nährt und nützt, von dem

wegzugehen, was zehrt und schadet, und gegen das anzugehen, was Integrität bedroht.

HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Humanistische Psychotherapie integriert die Erkenntnisse der Humanistischen Psychologie. Während Verhaltenstherapie und Psychoanalyse in ihren klassischen Ausprägungen die Determiniertheit menschlichen Verhaltens und Erlebens durch Konditionierung und unbewusste Übertragung von Objektbeziehungsmustern in den Vordergrund der ihren Maßnahmen zugrunde liegenden Betrachtungen stellen, betont die Humanistische Psychotherapie die spezifisch menschlichen Faktoren der bewussten Wahl, des Willens und der persönlichen Entscheidung.

Zentrales Anliegen der Humanistischen Psychotherapie ist der Aufbau einer verlässlichen, unterstützenden und innigen Beziehung, in der die in ihrer Entwicklung gehemmte Persönlichkeit

- sich vom Widerstand gegen beziehungsweise von der Fixierung auf Mangelbedürfnisse lösen,
- auf allen Stufen der Bedürfnispyramide ihre Bedürftigkeit erkennen, Kompetenz zur Befriedigung erarbeiten sowie
- ihr Potential für ein Leben als selbstbewusste Person entfalten lernen kann.

Humanistische Psychotherapie konzentriert sich jenseits der Unterschiede im technischen Vorgehen unter anderem auf

- die Integration von Körper, Seele und Geist; von Empfinden, Fühlen, Wahrnehmen; Erinnern, Denken, Fantasie; Imagination, Intuition, Staunen; und situationsgemäßem Handeln;
- das gegenwärtige Erleben der Person; sowie
- die Wechselbeziehung zwischen persönlicher Entfaltung und gesellschaftlich verantwortlichem Handeln.

Eine solche Humanistische Psychotherapie nutzt für die Beseitigung von Symptomen und die Wiederherstellung von Funktionsfähigkeit Erkenntnisse und Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wie der Verhaltenstherapie. Sie

- umfasst darüber hinaus ein breites und differenziertes Spektrum von gegenwarts-, körper- und personenbezogenen Verfahren, die auf die Entfaltung des menschlichen Potentials ausgerichtet sind,
- ermöglicht den Begleitenden bei der Selbstfindung Suchenden die Lösung von Blockaden gegen die Wahrnehmung von Gefühlen sowie den Ausdruck von Emotionen,
- achtet die persönlichen Neigungen auf dem ganzen Spektrum menschlicher Natur, von

den materiellen und seelischen Grund- bis zu den höheren Bedürfnissen,

- fördert insbesondere Wahrnehmung und Ausdruck der Einzigartigkeit und Eigenart der Person und
- unterstützt damit deren Drang nach Selbstverwirklichung als spirituelle, für die Wahrnehmung und Bezeugung des Seins im Dasein offene Person.

In der praktischen therapeutischen Arbeit achtet Humanistische Psychotherapie mehr darauf, wie die Person ihr Potential unterdrückt beziehungsweise entfaltet, als auf Anpassung an eine Konsensusrealität, die in der Regel Ausdruck dessen ist, was wir wahrnehmen oder übersehen gelernt haben. Im Schutzraum der therapeutischen Beziehung kann die Hilfe suchende Person

- freundliche Aufmerksamkeit entwickeln gegenüber den Bewegungen der Seele,
- reaktive Abwehrmuster erkennen und überwinden,
- Erinnerungen, Gefühle und Emotionen zulassen,
- sich von der Identifikation mit dem Kind lösen, das mit zu wenig und zu viel fertig werden musste,
- Raum entfalten sowohl für die Erinnerung an die Zeit, in der die Entwicklung einer Abwehrreaktion sinnvoll war, als auch für ein Erkennen der Sinnwidrigkeit der Übertragung dieser Reaktionen in die Gegenwart,
- Alternativen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln erkunden und so
- Kompetenz entwickeln für eine ihrem Wesen gemäße Lebensgestaltung.

Humanistische Psychotherapie kann schließlich übergehen in spirituelle Praxis, in der die Person den Raum des Seins pflegt, zum einen durch beharrliches Üben zum Beispiel in der Meditation, zum anderen durch bewusste Anwesenheit in einem teilnahmsvoll gestalteten Alltag.

Zentrales Anliegen der Humanistischen Psychotherapie

Identifikation lösen

Raum entfalten

Alternativen erkunden

Kompetenz entwickeln

POTENTIALORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

Potentialorientierte Psychotherapie ist eine Variante der Humanistischen Psychotherapie für Menschen, die

- an dem inneren Konflikt zwischen übermäßiger Anpassung an die Normen anderer (Normopathie) einerseits und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung (Autonomie) andererseits leiden oder gar krank geworden sind,
- Krise, Leiden und Krankheit als Herausforderung erleben, eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten nicht länger fremden Vorstellungen zuliebe zu unterdrücken, und
- Symptome als Wegweiser in die wesensgemäße Richtung werten entsprechend der Devise "Angst ist Lust, der man keine Richtung gibt".

Eine zentrale Rolle kommt in der Potentialorientierten Psychotherapie dem Fühlen zu. Das Fühlen ist – im Gegensatz zu den Gefühlsreaktionen, die durch unspezifische Reize reflexartig und der Situation meist unangemessen ausgelöst werden – ein bewusstes Tun in der Gegenwart. Fühlen bedeutet, mit Sinnen wahrzunehmen, was uns im Inneren bewegt, und der immer neuen inneren Bewegung eine der immer wieder neuen Situation angemessene Bedeutung zu geben.

Durch das Fühlen kann die fühlende Person

- die Prägung durch die Bedingungen ihrer Sozialisierung erkennen,
- sich lösen von der Identifikation mit dem Opfer der eigenen Geschichte,
- situationsgemäß handeln,
- wahrnehmen, was jetzt wahr ist und
- Zeuge werden des gegenwärtigen unbedingten Seins.

Krankheit als Herausforderung

Symptome als Wegweiser

Fühlen

METHODEN DER SELBSTERFAHRUNG**Diamond Approach**

Der Diamond Approach ist die von H. A. Almaas vermittelte Lehre und Methode zur Entwicklung von spiritueller Reife und Vollständigkeit der Person. Dieser sehr pragmatische, auf Erfahrung gründende Weg verbindet traditionelles Wissen über die menschliche Essenz und Entfaltung mit zeitgenössischen psychologischen Erkenntnissen. *Ridhwan School, www.ridhwan.org*

Ericksonsche Hypnotherapie

Die Hypnotherapie nach Milton Erickson nutzt ein vielfältiges Repertoire an Interventionen, um Zugang zu unbewussten Ressourcen zu finden und für eine erfüllende Lebensgestaltung zur Verfügung zu stellen. *Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V., www.meg-hypnose.de*

Familienstellen

Unser Leben wird entscheidend mitbestimmt durch die glücklichen oder leidvollen Schicksale unserer Vorfahren. Auch wenn wir von ihnen wenig oder gar nichts wissen, können schwere Schicksale in unserem Familiensystem unser eigenes Leben belasten. Es kann sein, dass wir Leid mittragen, dass wir die Schuld anderer Familienmitglieder übernehmen oder uns zu eigen machen. Mit dem systemisch-phänomenologischen Familienstellen können wir Belastungen aus der Vergangenheit erkennen und Lösungen finden. *Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS), www.familienaufstellung.org*

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer, Moshé Feldenkrais, benannt. Ihrem Selbstverständnis nach orientiert sie sich am Prinzip des sogenannten organischen Lernens, eines somatischen Bewegungslernens, und ist damit im Feld der Körpertherapien angesiedelt. *www.feldenkrais.de*

Gestalttherapie

Die von Fritz und Lore Perls sowie Paul Goodman entwickelte Gestalttherapie steht in der Tradition der humanistischen Verfahren und basiert auf einem ganzheitlichen Weltbild, in dem der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist, eingebunden in ein soziales und ökologisches Umfeld, betrachtet wird. Die Wurzeln liegen in einer Integration von Psychoanalyse, Gestaltpsychologie, Feldtheorie, Phänomenologie und Existenzialismus. Die Methode fördert sowohl die Bewusstheit im Hier sowie Jetzt als auch Körperlichkeit und Kreativität. *Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie e. V. (DVG), www.dvg-gestalt.de*

Holotropes Atmen

Holotropes Atmen wurde von Stanislaw Grof als Bestandteil der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie entwickelt, um außergewöhnliche Bewusstseinszustände, spirituelle Erfahrungen und Aspekte des kollektiven Unbewussten als menschliches Potential in die biografische Arbeit einzubeziehen.

Körperpsychotherapie

Tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie ist – in der Tradition von Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Karlfried Graf Dürckheim und Stanley Keleman – Psychoanalyse des Leibes. Der Organismus wird als essenzielle Verkörperung des mentalen, emotionalen, sozialen und spirituellen Lebens verstanden. Dabei wird vom körperlich-seelischen Erleben in der Gegenwart ausgegangen. *Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK), www.koerperpsychotherapie-dgk.de*

Lebensintegrationsprozess

Der Lebensintegrationsprozess ist ein neues, 2011 von Dr. Wilfried Nelles entwickeltes Aufstellungsverfahren, in dem es, anders als in der klassischen Aufstellungsarbeit, nicht um die Beziehung zu anderen – Familie, Beziehung, Organisation, System – geht, sondern einzig um die Beziehung zu sich selbst, um die volle Zustimmung zum eigenen Sein und – unterstützt durch die dadurch gewonnene Kraft – um die Entfaltung des ureigenen, uns innewohnenden Potentials. *www.nellesinstitut.de*

MBSR (Mindfulness based stress reduction)

Diese Methode der Stressreduktion durch Achtsamkeit wurde in den 1970er-Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA), entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für den Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. *www.mbsr-verband.de*

Somatic Experiencing

Somatic Experiencing ist eine von Dr. Peter Levine entwickelte psycho-physiologische Methode zur Bewusstmachung und Überwindung von posttraumatischen Störungen und zur Befreiung der darin gebundenen Lebensenergie. *Somatic Experiencing Deutschland e. V., www.somatic-experiencing.de*

TaKeTiNa

TaKeTiNa Rhythmspädagogik nach Reinhard Flatischler ist ein musikalischer Gruppenprozess, der auf spielerische Weise zur Wahrnehmung von vertrauter Gebundenheit, möglicher Lösung und neuer Sammlung führt – und darüber hinaus zum unmittelbaren Erleben unserer rhythmischen Natur. *www.powerofrhythm.com*

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die von Sigmund Freuds Psychoanalyse abgeleitete tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie kann Hilfe Suchenden dabei helfen, in den frühen Beziehungen erworbene Fixierungen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Handeln in Frage zu stellen, den Widerstand gegen Veränderung als Übertragung der seinerzeit sinnvollen Abwehrreaktionen in die Gegenwart zu erkennen und sich in der heilsamen Beziehung zur Therapeutenperson auf neue, das beschränkte Welt- und Selbstbild erweiternde Erfahrungen einzulassen. *Deutsche Fachgesellschaft für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie e. V. (DFT), www.dft-online.de*

Hinweis

Die Beschreibung dieser in unserem Programm häufig angewandten Methoden dient lediglich der kurzen Orientierung. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Fachgesellschaften.

BEACHTUNG – EIN MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS

Wolf Büntig, 1993

Das Bedürfnis nach Beachtung wird in der psychologischen Literatur bisher weitgehend vernachlässigt. Das für mich Brauchbarste, was ich zu diesem Thema gelesen habe, fand ich bei Idries Shah in seinem Buch *Learning How to Learn*, Octagon Press (dt. *Wege des Lernens*, Diederichs) im Kapitel *Characteristics of Attention and Observation*. Die Psychoanalyse beschäftigt sich zwar mit diesem Thema in der Objektbeziehungstheorie, doch auf einem abgehobenen, theoretischen Niveau, das die Gegebenheit eines wirklichen Bedürfnisses eher verschleiert als erhellt, zum Beispiel durch die unglückliche Formulierung *gesunder Narzissmus*. Interesse am eigenen Körper und der eigenen Person ist Voraussetzung für Überleben, für Wohlbefinden und für Selbstkenntnis und so gesund wie der Durst für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt; der Narzissmus hingegen bezeichnet die krankhafte Selbstverliebtheit; die ist genauso ungesund wie die Trunksucht.

Ein Mangel an Beachtung in der frühkindlichen Entwicklung führt zu verschiedenen Formen des Narzissmus bis hin zum Autismus.

Ein Mangel an Beachtung in der frühkindlichen Entwicklung führt zu verschiedenen Formen des Narzissmus bis hin zum Autismus. Der in sich selbst verliebte Narzissus ertrinkt in dem Gewässer, in dem er sich spiegelt, während seine bessere Hälfte, die Nymphe Echo, sich gekränkt über ihre verschmähte Liebe in die Wälder zurückzieht und nichts Eigenes mehr, nichts Unerhörtes von sich gibt. Der Mensch, der nicht lernt, sich dank der Beachtung durch andere im Laufe der Zeit selbst zu beachten, bleibt angewiesen auf die Selbstbestätigung durch Spiegelung in den anderen und in den eigenen Gedanken. Er ertrinkt entsprechend der Legende von Narzissus und Echo – in diesem See des unbewussten Bedürfnisses nach Beachtung, vernachlässigt die aktive Verfolgung seiner Neigungen, reduziert sich aufs Pflanzendasein (das Vegetieren) und reproduziert das Vorgegebene.

Beachtung ist ein menschliches Grundbedürfnis wie Hunger oder Durst oder das Bedürfnis nach Vitamin C. Wenn wir zu lange dursten, werden wir krank und sterben. Wenn wir zu lange kein Vitamin C bekommen, werden wir krank und sterben. Wenn wir keine Beachtung bekommen, werden wir krank – und sterben schließlich. Das erste Experiment zu diesem Phänomen stammt von König Friedrich II von Sizilien, Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Er wollte herausfinden, ob die Sprachen angeboren oder gelernt wären, und ließ zu diesem Zweck Neugeborene von Ammen aufziehen, die sie füttern und rein halten, sich ansonsten jedoch jeglichen Kontaktes enthalten sollten. König Friedrich II konnte mit dem Ergebnis sehr zufrieden sein. Die Kinder lernten nicht sprechen, also waren die Sprachen erlernt. Er beobachtete einen weiteren Befund: ein Gutteil der Kinder starb. Dieser Befund blieb ungedeutet. Sie starben, so zeigt neuere Forschung, wahrscheinlich an einem Mangel an Beachtung.

Konrad Lorenz beobachtete bei frischgeschlüpften Graugänsen dass sie alles als Mutter nahmen und ihm folgten, was sich fortbewegte und quakte, ob das nun die mütterliche Graugans oder Konrad Lorenz war – es hätte vermutlich auch ein Fußball mit

einem eingenähten Lachsack sein können. Das entsprechende Phänomen beim Menschen beschrieben Klaus und Kennell als die Mutter-Kind-Bindung. Bereits im Mutterleib findet ein intensiver Austausch zwischen Mutter und Kind statt. Sobald das Neugeborene mit seinem ersten Schrei sein Dasein kundgetan hat, fängt es an zu schauen. Das erkennende Leuchten in den Augen der Mutter sagt ihm "Willkommen! Wie schön, dass du da bist." In dem Maß, in dem die Mutter in der ersten Phase der Prägung und später immer wieder beim Stillen zu dieser eindeutigen Zuwendung bereit ist, wird der neue Mensch sich in dieser Welt beheimaten und zu sich finden können. Je mehr die Bestätigung des Daseins durch die Mutter und später durch die erweiterte Umwelt fehlt, umso mehr wird der Mensch dazu neigen, sich in der Welt nicht willkommen, fremd und überflüssig zu fühlen, sich zu isolieren und unter Stress außer sich zu geraten. Einige der als schizophren diagnostizierten Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, erinnerten sich an eine frühe Umwelt, in der sie sich, so wie sie waren, in ihrer Eigenart völlig verkannt oder gar abgelehnt und in der Umgebung, in die sie hineingeboren waren, absolut fehl am Platz wussten. Kein Wunder, dass sie die Gewohnheit entwickelten, unter Stress die Verbindung zum Körper und zur Welt aufzugeben. Einer von ihnen, der diesen Reflex oder diese seine Neigung als Konditionierung verstehen und annehmen gelernt hatte, sagte, wenn man ihn fragte, wie es ihm geht, lachend: "Mich gibt's nicht." Solange er nicht da war, konnte ihn weder der Mangel an Daseinsbestätigung durch fehlende Beachtung noch feindliche Beachtung durch elterliche Gewalt in seinem Dasein gefährden.

... wir brauchen als Menschen zur Entwicklung unseres Selbstbewusstseins die Wahrnehmung unseres Wesens, aus dem heraus wir selbstverständlich sagen können: "Ich bin da, ich gehör dazu, ich habe meinen eigenen Raum, ich weiß wer ich bin – ich bin, der ich bin."

Die Meister sagen: Bevor wir Menschen werden, sind wir erst Mineral, dann Pflanze, dann Tier. Wir brauchen Beachtung auf allen vier Ebenen unseres Seins. Wir brauchen Beachtung zur Bestätigung des Daseins – wie der Stein. Wir brauchen – wie die Pflanze – Beachtung zur Anerkennung unserer Zugehörigkeit unserer Neigung, Wurzeln zu schlagen und in den Himmel zu wachsen, der Fähigkeit zu geben und zu nehmen, unserer Empfindsamkeit und unserer Abhängigkeit vom Klima. Wir brauchen – wie die Tiere – Beachtung unserer Bedürfnisse und Neigungen,

Je bewusster das Bedürfnis nach, der Austausch von und der Umgang mit Beachtung ist, desto größer sind die Chancen, dass wir in einer Begegnung außer Austausch von Beachtung auch noch anderes bewirken können.

unserer Grenzen und unserer Freizügigkeit, unserer Lust zu Paarung, Nestbau und Brutpflege. Und wir brauchen als Menschen zur Entwicklung unseres Selbstbewusstseins die Wahrnehmung unseres Wesens, aus dem heraus wir selbstverständlich sagen können: "Ich bin da, ich gehör dazu, ich habe meinen eigenen Raum, ich weiß, wer ich bin – ich bin, der ich bin."

Der Umgang mit dem Bedürfnis nach Beachtung wird in der frühesten Kindheit gelernt. Meist bleibt dieses verkannte Bedürfnis unbewusst und der Umgang damit zufällig und primitiv im Gegensatz zu anderen Primärbedürfnissen, wie zum Beispiel dem nach Nahrung, dessen Befriedigung im Laufe des Lebens mehr und mehr kultiviert wird. Der Säugling plärrt, wenn er an Hunger oder einer anderen bislang fremden Empfindung leidet. Der Dreijährige kann bereits "Mama, ich hab' Hunger" sagen, mit sechs Jahren kann er bei der Zubereitung der Speisen oder beim Tischdecken helfen; mit neunzehn Jahren kochen wir Nudeln mit Tomatensoße für unsere Arbeits- oder Studienkollegen und mit vierzig Jahren kann man von den meisten eine ordentliche Tischrede erwarten. Vor allem lernen wir immer mehr, mit dem Bedürfnis nach Nahrung zu haushalten und auf den Happen zwischendurch zu verzichten, wenn eine gute Mahlzeit winkt. Nicht so im Umgang mit dem Bedürfnis nach Beachtung. Da bleiben die meisten von uns so undifferenziert wie am Anfang und angewiesen auf zufällige Quellen von Beachtung.

Ich folge in meiner Einschätzung Idries Shah: Der Faktor Beachtung wirkt in praktisch allen zwischenmenschlichen Begegnungen. Alles, was Menschen miteinander tun – sei es geben und nehmen, verkaufen und kaufen, führen und folgen, lehren und lernen, predigen und horchen und so weiter – dient dem Austausch von Beachtung. Je bewusster das Bedürfnis nach, der Austausch von und der Umgang mit Beachtung ist, desto größer sind die Chancen, dass wir in einer Begegnung außer Austausch von Beachtung auch noch anderes bewirken können.

Wenn wir jedoch nicht wissen, dass wir und wieviel Beachtung wir brauchen, und meinen, wir täten etwas anderes (lehren und lernen, kaufen und verkaufen und so weiter), dann sind die Chancen groß, dass wir weniger effektiv sind in beiden Aktivitä-

ten: dem bewussten Vorhaben und dem unbewussten Austausch von Beachtung. Der Versicherungsvertreter, der sorgfältig hin- hört, was sein Kunde wirklich braucht und ihm von einer Versi- cherung, die dieser nicht braucht, vielleicht sogar abrät, wird das Vertrauen des Kunden gewinnen und dieser wird sich immer wie- der an ihn wenden, wenn er eine Versicherung braucht. Wenn er jedoch nicht beachtet, was sein Kunde wirklich braucht, wird er ihm vielleicht einen guten Abschluss abringen können, doch auf die Dauer wird er ihn verlieren.

Vor der Verkäuferin, die sich auf unseren Wunsch, uns "nur mal umschauen" zu können, in der Nähe hält und den Kopf schüttelt, wenn wir etwas anprobieren, was uns nicht steht – auch wenn es das teuerste Stück ist – und mit leuchtenden Augen sagt, "Das steht Ihnen!" – selbst wenn es das billigste Stück ist – von dieser Verkäuferin fühlen wir uns angemessen beachtet, lassen wir uns gerne beraten – und etwas verkaufen. Doch jener, die sich an unsere Fersen heftet, um uns auf jeden Fall das teuerste Stück anzudrehen, auch wenn es uns nicht steht und nicht gefällt, ver- suchen wir zu entkommen.

Der Therapeut, Lehrer, Vorgesetzte und so weiter, der weiß, wie- viel Beachtung er braucht und tagaus, tagein bekommt, ist we- niger bestimmt von der Angst vor einem Verlust an Popularität, Anerkennung oder Einkommen, kann sein Verhalten freier vom Beachtungshunger steuern und kann leichter, falls gelegentlich notwendig, auch eine bittere Pille zumuten.

Die Unklarheit der Motivation kann die Effektivität unserer Hand- lungen empfindlich beeinträchtigen. Sie beeinflusst zum Beispiel erheblich die Dynamik des Helfersyndroms und der damit ver- bundenen Neigung zum sogenannten Ausbrennen. Viele Helfer, die ihren Beruf bewusst aufgrund idealistischer Ziele wählten, sind unbewusst motiviert von dem Bedürfnis nach Kontakt, Be- achtung und Anerkennung für Erfolg, das sie im direkten und gleichrangigen Kontakt mit Unabhängigen nie befriedigen ge- lernt haben. Ihre häufig von bedürftigen Eltern konditionierten Klienten sind jedoch hellhörig gegenüber solcher Motivation und verweigern in der Regel die Kooperation, die zum Erfolg führen könnte, solange sie nicht sicher sein können, dass der Helfer sie nicht zur Selbstbestätigung und zur Befriedigung anderer Primär- bedürfnisse braucht. Das führt dazu, dass ein auf diese Weise unbewusst motivierter Helfer in seiner Arbeit immer mehr gibt, als er von Kollegen, Freunden und Familie bekommt, und schließ- lich müde und verzagt, wenn nicht gar böse auf die undankbaren Klienten oder aber depressiv wird.

Beachtung mag unangenehm sein oder angenehm, freundlich oder feindlich – Hauptsache, wir finden Beachtung. Ein Kind, das den ganzen Tag keine Beachtung bekommen hat, quengelt am Abend. Dann wird es gescholten oder bekommt sogar seine ge- hörige Tracht Prügel, kann weinen, sich dabei selbst spüren und – wenn auch unglücklich – in seinem Bedürfnis nach Beachtung befriedigt einschlafen. Für viele von uns war es schlimmer, über- haupt nicht berührt zu werden, als gelegentlich eine Ohrfeige zu bekommen. Und die meisten derer, die ich frage, haben die Schelte dem Liebesentzug vorgezogen.



Der Mangel an Beachtung und Selbstbeachtung und die damit verbundene Gier nach Beachtung durch andere, bei gleichzeiti- ger Angst vor der Abhängigkeit von anderen, kann großen Stress verursachen, der zu Unzufriedenheit, Elend und psychosomati- schen Krankheiten führen kann. Doch nicht nur der Mangel – auch ein Übermaß an Beachtung kann schaden. Ich denke hier an die vielen Verwöhnten und Überforderten, die von ihren El- tern als Tröster, Ratgeber, Partner, Eltern oder gar Sexualobjekte missbraucht wurden und als Freunde ihrer Eltern zu viel Beach- tung bekamen, doch nicht geachtet wurden in ihrem kindlichen Dasein; die als Kinder keinen geschützten Raum hatten und in ihrem Wesen und der sich daraus entwickelnden Eigenart ver- kannt wurden; die überfordert waren damit, ihre Eltern verstehen zu müssen, und die zu viel bringen mussten, um dazuzugehören. Wenn ich Menschen, die an psychosomatischen Krankheiten ein- schließlich Krebs leiden, nach dem Krankheitsgewinn frage, nen- nen fast alle eine deutliche Zunahme an Beachtung – Beachtung durch andere und Beachtung durch sich selbst. Manche erleben dies als Chance, sich selbst beachten zu lernen und sich so aus der Identifikation mit den Vorstellungen anderer, durch die sie sich bislang Beachtung zu sichern hofften, zu lösen.

Laut Idries Shah können viele paradox erscheinende Änderungen von Meinungen, Bekanntschaften und Verpflichtungen auf den Wechsel einer Quelle für Beachtung zurückgeführt werden.

Laut Shah können viele paradox erscheinende Änderungen von Meinungen, Bekanntschaften und Verpflichtungen auf den Wechsel einer Quelle für Beachtung zurückgeführt werden. Da die meisten Menschen häufig an einem Mangel an Beach- tung leiden, werden sie fast immer durch ein Angebot an Be- achtung stimuliert. Shah sieht darin einen der Gründe, warum neue Freunde oder Umstände den alten vorgezogen werden. Der gewohnte Partner hat meist wenig Chancen gegenüber der neuen Liebe, von der sich die beachtungshungrige Person end- lich verstanden fühlt und die ihr besser zu ihr passend oder gar vom Schicksal für sie bestimmt erscheint. Meist dauert diese Einschätzung so lange wie der Reiz des Neuen beziehungsweise der Hormonrausch der Verliebtheit, die irgendwann von der Notwendigkeit bewussten Austauschs von Beachtung abgelöst wird und – wenn's gut geht – übergeht in das liebevolle Bemü- hen herauszufinden, wer der andere vom Wesen her wirklich ist jenseits der allzeit verfügbaren Quelle von Beachtung.

Der unbewusste Umgang mit dem Bedürfnis nach Beachtung könnte auch ein entscheidender Faktor bei vielen Formen der Sucht sein. Trunksüchtige betäuben und überwinden vorüber- gehend ihr Gefühl der Wertlosigkeit, das auf eine mangelnde Bestätigung ihres Wertes als Geschöpf durch Beachtung ihrer Ei- genart zurückgeführt werden kann, während andere das gleiche Gefühl durch Arbeits- und Geltungssucht kompensieren. Doch auch das Umfeld hat Beachtungsgewinn durch das Leiden an den Süchtigen. So berichtet Eric Berne in *Spiele der Erwachse- nen* von den Ehefrauen, die durch den Jammer über den furcht- baren Ehemann bei den Nachbarinnen viel Beachtung erwirken.

Ganz sicher spielt Beachtung eine entscheidende Rolle in der ver- breiteten Sucht nach Sex. Das Bedürfnis nach Beachtung ist in unserer an Macht und Kontrolle orientierten Zeit als Schwäche verpönt wie die anderen Primärbedürfnisse nach Angenommen- sein, Geborgenheit, Berührung, Zuwendung und Nähe, während der zum Sex verkümmerte Umgang mit der Sexualität zum Leis- tungssport mit erklärter Zielmarke Orgasmus geworden ist, wo man was können und was bringen kann oder muss. Nicht wis- send, dass sie motiviert sind vom Bedürfnis nach Beachtung und anderen Primärbedürfnissen, betätigen sich so Millionen immer und immer wieder sexuell, ohne Erfüllung zu finden. Wer Beach- tung braucht, wird durch diese Art von sexueller Betätigung eben- so wenig Frieden finden wie er Durst mit Kartoffeln stillen kann.

Menschen, die nicht wissen, wieviel Beachtung sie brauchen und wie sie dazu kommen sollen, unterwerfen sich oft den Be- dingungen der Personen oder Organisationen, von denen sie ihre Beachtung beziehen und die als Gegenleistung einen un- gebührlichen Einfluss auf das Denken der nach Beachtung lech- zenden Person ausüben. Ein Paradebeispiel für diese Art von Versklavung ist die sogenannte Liebe in Zweierbeziehungen, wie sie in der Popmusik besungen wird. Die überwältigende Mehr- zahl der Schnulzen, Schlager oder Hits folgt dem Muster, "du, du, nur du allein" und "ohne dich kann ich nicht leben". Dadurch wird deutlich, dass es in diesen Beziehungen nicht um die Lie- be von selbstständigen Personen geht, die ihr Leben in Hingabe mit einer anderen selbstständigen Person teilen, um sie in ihrer Eigenart kennenzulernen und sich selbst zu erkennen zu geben, sondern um die Liebe des Säuglings zu seiner Mutter, auf deren Beachtung er angewiesen ist und die zu verlieren eine Kata- strophe wäre.

Wir rackern täglich acht bis zehn und mehr Stunden, um das Geld für all das Zeug zu verdienen, was wir nicht brauchen – während wir eigentlich Beachtung brauchen – und finden keine Zeit mehr, einander im freundschaftlichen Austausch oder aber in der Meditation uns selbst zu beachten.

Ganze Industrien leben von unserem unbändigen Hunger nach Beachtung: Die Mode-, Sport-, Kosmetik-, Auto-, Unterhaltungs-, Rüstungs-, Einrichtungs- und andere Branchen machen Milliarden Umsätze – weniger, um uns zu kleiden, zu schützen oder zu schmücken, sondern vor allem im Geschäft mit der Beachtungssucht. Das Ganze kostet so viel Arbeitszeit, dass beim sogenannten Feierabend keine Kraft mehr zum Feiern – zum Austausch von Beachtung – bleibt. Da könnte man neidisch werden auf die sogenannten Wilden. Wir rackern täglich acht bis zehn und mehr Stunden, um das Geld für all das Zeug zu verdienen, was wir nicht brauchen – während wir eigentlich Beachtung brauchen – und finden keine Zeit mehr, einander im freundschaftlichen Austausch oder aber in der Meditation uns selbst zu beachten. Jene hingegen verbringen etwa zwei bis drei Stunden täglich damit, ihren Lebensunterhalt zu erwirtschaften, während sie den Rest der Zeit sich selbst, einander, die Natur um sie herum und das große Geheimnis, das in alledem wirkt, beachten. Dabei entwickeln sie – so habe ich mir sagen lassen – einen dem unseren gegenüber unvergleichlich reichhaltigeren ökologischen und spirituellen Wortschatz für die Beschreibung der Beziehung des Menschen zu seiner inneren und äußeren Welt. Dieser Reichtum an Sprache entspricht einem differenzierten Bewusstsein für die inneren Dinge, für die Beziehung des Menschen zur Umwelt und dem geistigen Bereich, von dem wir uns dank unserem rasanten Fortschritt weit entfernt haben.

Ein Beispiel für den heilsamen Umgang mit dem Bedürfnis nach Beachtung finden wir bei Momo. Ihr Autor Michael Ende beschreibt, wie sie so zuhören konnte, "dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen; dass ratlose und unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz und gar verfehlt und bedeutungslos und er nur irgendeiner unter Millionen, der ersetzt werden konnte wie ein kaputter Topf, dann wurde ihm klar, dass es ihn, genau so, wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!" Wie wäre es, wenn wir einander und vor al-

lem uns selbst so, das heißt, mit *aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme* zuhören?

Es gab zu allen Zeiten in den Bewusstseinschulen der Menschheit Unterweisung im sinnvollen Umgang mit Beachtung. Doch ohne den entsprechenden traditionellen Kontext, ohne Anleitung, ohne Hinweis auf den rechten Zeitpunkt, den stimmigen Ort und die entsprechende Gemeinschaft und ohne Supervision kann man in der Übung leicht wieder in die gewohnte Voreingenommenheit mit Beachtung abrutschen. Graf Dürckheim hatte mich gelehrt, à la Zazen gerade zu sitzen und den Fluss meines Atems und meiner Gedanken zu beobachten. Nicht selten beobachtete ich dabei Gedanken wie diese: "Wenn mich der Karl-fried jetzt sähe – ob ich wohl richtig gerade sitze? Ob ich wohl den Atem richtig kommen und gehen lasse? Ob ich wohl ...?"

Rumi, der Sufi, soll eines Tages lachend in seiner Schule berichtet haben: "Stellt euch vor, ich sah gerade einen Mann im Fluss ertrinken – ich glaube, er kam aus Samarkand – der schrie: 'Hilfe! Hilfe! Mein Hut, mein Turban!'" Um den Witz zu verstehen, muss man wissen, dass die Leute aus Samarkand auf nichts so großen Wert legten wie auf ihre Kopfbedeckung. Ihr Statussymbol war ihnen lieber als ihr Leben. Wie gut, dass wir nicht aus Samarkand sind.

Rumi wurde nicht müde, seine Schüler an die notwendige Entwöhnung vom zufälligen Austausch von Beachtung zu erinnern mit der Aufforderung: "Schaut nicht auf mich – nehmt, was ich in der Hand halte!"

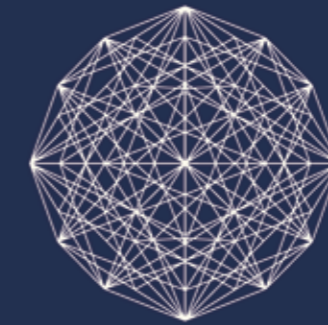
Zum gleichen Thema sagte Dürckheim einem Sanyasin, der beglückt war über das Angebot seines Gurus, immer wieder zum Tanken kommen zu dürfen: "Du kannst auch bei mir gerne immer wieder zum Tanken kommen; nur eines darfst du mit dem hier gezapften Benzin nicht machen: immer wieder im Kreis um die Tankstelle fahren!"

Idries Shah empfiehlt zur Lösung aus der Versklavung durch den unbewussten Drang zum Austausch von Beachtung: "Studiert, wie ihr Beachtung auf euch zieht, schenkt, aufnehmt und austauscht."

PSYCHOSOMATISCHE BERATUNGSSTELLE

bis 2004
ZIST zugehörig

für Krebskranke,
psychosomatisch Kranke und Angehörige
– auch Kinder und Jugendliche



Menschen mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden sowie Krebskranke finden bei uns Information, Beratung und psychotherapeutische Begleitung in der Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit und der Gestaltung ihres Lebens im Hier und Jetzt. Wir arbeiten schulenübergreifend.

Die Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte und die Entfaltung des persönlichen Potentials unterstützen die eigene Wegfindung.

Unserer Arbeit liegt das humanistische Menschenbild zugrunde, das den Menschen als ein sinnorientiertes, schöpferisches, sich selbst entfaltendes und beziehungsorientiertes Wesen sieht.

www.psychosomatische-beratungsstelle.de

Richard-Wagner-Str. 9
80333 München

info@psychosomatische-beratungsstelle.de

T 089 52 64 63
F 089 542 02 65

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Unterkunft und Verpflegung sind ein wesentlicher und integraler Bestandteil der ZIST Erfahrung. Was in Theorie und Selbsterfahrung in einem ZIST Workshop – ob zur persönlichen Entwicklung oder zur beruflichen Fort-, Weiter- oder Ausbildung – gelernt wurde, wird in der Gemeinschaft der Gruppe im miteinander gelebten ZIST Alltag verdaut, erprobt und integriert. Sie leben während der Workshops der theoretischen Ausbildung zusammen im Seminarzentrum ZIST Penzberg (Bedingung auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der näheren Umgebung). Sie entwickeln dabei kollegiale Beziehungen und streiten, trauern und feiern miteinander. Sie lernen in Klient-Therapeut-Supervisor-Triaden miteinander, aneinander und voneinander und stellen einander durch Referate in Abendseminaren über die Pflichtfächer hinausgehende theoretische Modelle und praktische Therapieverfahren vor. Aus diesem Grund ist eine Teilnahme an Seminaren ohne Übernachtung (bei mehrtägigen Seminaren) und Verpflegung vor Ort auch leider nicht möglich, da sich nach unserer Überzeugung ansonsten kein ganzheitlicher (Therapie-)Erfolg einstellen kann.

Sie buchen bei uns Unterkunft und Verpflegung pauschal. Wir bitten um Verständnis, dass nicht eingenommene Mahlzeiten nicht erstattet werden.

Die Zimmer in ZIST Penzberg sind einfach und behaglich. Bettwäsche und Handtücher sind selbstverständlich vorhanden. Sie können zwischen Zimmern mit unterschiedlichem Komfort wählen. Bitte kreuzen Sie die gewünschte Kategorie und eine Alternative auf unserem Anmeldeformular auf der Webseite an.

A5 Mehrbettzimmer	Duschen und WCs im Flur	57 €
A4 Mehrbettwohnung	mit Duschbad/WC	57 €
A3 Dreibettzimmer	Duschen und WCs im Flur	57 €
A2 Zweibettzimmer	Duschen und WCs im Flur	69 €
N2 Zweibettzimmer	mit Duschbad/WC & Telefon	82 €
N1 Einzelzimmer	mit Duschbad/WC & Telefon	101 €
H2 Gartenhaus Doppelbelegung	mit Duschbad/WC	88 €
H1 Gartenhaus Einzelbelegung	mit Duschbad/WC	113 €

Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Für unser Programm und die ZIST Akademie gilt derzeit ein Umsatzsteuersatz von 7 %.

Bei einer etwaigen Änderung des Umsatzsteuersatzes für Unterkunft und Verpflegung müssen wir diese Änderung auf die Preise umlegen. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand auf unserer Webseite. Auch bei im Voraus gebuchten Veranstaltungen müssen wir bei etwaigen Änderungen die Preise anpassen.

Für Einmietungen gelten gesonderte Preise.

Preisänderungen in den Folgejahren behalten wir uns vor.

WISSENSWERTES**Haustiere**

Wir haben nicht die nötigen Einrichtungen, um Haustiere unterzubringen. Wir bitten Sie um Verständnis, dass Sie – auch mit Rücksicht auf Gäste, die an Allergien leiden – Ihre Haustiere leider nicht mitbringen können.

Küche

Die köstliche vegetarische Kost, mit der Sie bei uns verpflegt werden, wird aus frischen und saisonalen Lebensmitteln, überwiegend in zertifizierter Bio-Qualität, liebevoll zubereitet.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Küche kommen Ihnen – soweit möglich – gerne entgegen, wenn Sie aus Gesundheitsgründen auf eine besondere Diät angewiesen sind. Bitte teilen Sie uns dies gleich bei der Anmeldung mit.

Telefon und Internet

In den Zimmern, die über Telefonanschlüsse verfügen, stehen kostenlos LAN Anschlüsse bereit.

Im Vorraum zum großen Saal ist ein kostenloser WLAN Hotspot eingerichtet. Der Hotspot ist mit einer Zeitschaltuhr zwischen 7.00 h und 23.00 h freigeschaltet; in der Nacht ist der Hotspot nicht zugänglich, um die Nachtruhe nicht zu stören. Außerdem stehen in der Nische vor dem Meditationsraum ein Computer mit Internetzugang sowie zwei Kabelanschlüsse für Ihr eigenes Notebook zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung.

Café

Das Café dient als Aufenthaltsraum für die Pausen und die Abende. Tagsüber stellen wir Ihnen kostenlos Obst, Filterkaffee und verschiedene Tees zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie – bei Selbstbedienung – diverse alkoholfreie und alkoholische Getränke, unterschiedliche Kaffeespezialitäten sowie Knabbereien genießen. Den Konsum tragen Sie bitte in bereitgelegte Listen ein und bezahlen ihn am Abreisetag bei der Schlüsselabgabe.

Für den Kaffeeautomaten benötigen Sie Kleingeld in Münzen. Unser Büro wechselt Ihnen gerne.

Seminarladen

Der Empfang ist zugleich unser Seminarladen, in dem Seminarbedarf, ausgewählte Literatur, CDs, DVDs, Postkarten, Meditationsartikel sowie kleine Geschenke zum Verkauf angeboten werden. Hier können Sie auch eine Umgebungskarte zum Wandern oder Radfahren erwerben.

Freizeitmöglichkeiten

Das Seminarhaus liegt in Alleinlage im Wald und in unmittelbarer Nähe zu verschiedenen Seen. ZIST ist ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge und Radtouren und zum Schwimmen im Frühjahr und Sommer – oder zum Langlaufen und Ski Alpin im Winter. Einige einfache Leihfahrräder stellen wir zur Verfügung. Für längere Radtouren empfehlen wir Ihnen, Ihr eigenes Fahrrad mitzubringen.

Stilles Sitzen

Jeden Morgen von 7.30 h – 8.00 h können alle Interessierten im Meditationsraum zur Übung des Stillen Sitzens zusammenkommen.

Zusätzliche Einzelbehandlungen auf Wunsch

Während Ihres Aufenthalts in ZIST haben Sie die Möglichkeit, zusätzliche Einzelbehandlungen zu buchen. Bitte sprechen Sie Termine rechtzeitig telefonisch ab.

Für Feldenkrais bei Maja Büntig-Ludwig unter Telefon 08809-1065.

Für Massagen bei Anke Ramirez Schmidt unter Telefon 08851-6159713.

Kinder

Für Kinder von sechs Jahren bis zum vollendeten vierzehnten Lebensjahr, die im Zimmer der Eltern schlafen, bieten wir eine reduzierte Pauschale für Vollpension in Höhe von fünfundzwanzig Euro an. Für jüngere Kinder ist der Aufenthalt bei Übernachtung im Zimmer der Eltern kostenfrei.

Nach vorheriger Absprache ist eine individuelle Kinderbetreuung vor Ort möglich. Bitte wenden Sie sich bei Interesse mindestens eine Woche vorher ans ZIST Büro.

Kleidung

Sie brauchen in ZIST lockere, bequeme sowie der Jahreszeit angemessene Kleidung und feste Schuhe für Ihre Spaziergänge. In den Zimmern und im Gruppenraum bitten wir Sie, Hausschuhe oder Socken zu tragen.

ZIST Büro
info@zist.de



Datenschutz
Ihre Daten sind bei uns in guten Händen. Unsere Datenschutzerklärung können Sie auf unserer Webseite unter www.zist.de/de/daten-schutzzerklaerung abrufen.



WEGBESCHREIBUNG

Anreise mit der Bahn

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern:

+49-8856-81844 oder +49-8856-2270

Anreise mit dem Auto

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Untereurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



WERBUNG

Programmheft

Trotzdem wir uns bemühen, Änderungen zu vermeiden, kommt es immer wieder einmal vor, dass im Heft angekündigte Kurse aus verschiedenen Gründen abgesagt werden müssen oder noch nicht im Heft angekündigte Kurse stattfinden. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite www.zist.de sowie über unseren Newsletter ZIST POST über aktuelle Änderungen.

Für eine kleine Spende als Zuschuss zu den Produktionskosten des Heftes sind wir Ihnen sehr dankbar.

zist.de

Auf unserer Webseite finden Sie unser aktuelles Programm sowie Informationen über Ausstellungen in ZIST und neue Veröffentlichungen und Interviews von und mit unseren Referentinnen und Referenten. Ebenso gelangen Sie an die Seiten der ZIST Akademie für Psychotherapie, der Institutsambulanz sowie des ZIST Förderverein e. V. Es lohnt sich also immer mal wieder hineinzuschauen, auch wenn Sie nicht unmittelbar nach Veranstaltungen suchen.

zist-akademie.de

Die ZIST Akademie für Psychotherapie finden Sie auch unter dieser eigenen Adresse.

ZIST BLOG

Die ZIST Webseite wurde 2019 durch einen Blog erweitert, in dem wir uns regelmäßig spannenden Themen rund um die Humanistische Psychologie und unsere Workshopinhalte widmen. Neben Biografien von Referentinnen und Referenten, Buch- und Filmtipps, Veranstaltungstipps und interessanten Artikeln gibt es dort auch aktuelle Impressionen, köstliche vegetarische Rezepte und Denkanregungen aus ZIST zu lesen.

<https://www.zist.de/blog>

Newsletter ZIST POST

Unser Newsletter erscheint regelmäßig monatlich. Ihm können Sie Informationen über aktuelle Highlights und eventuelle Änderungen des Programms, über Aktivitäten von Wolf Büntig und Kunstausstellungen in ZIST sowie andere Neuigkeiten aus ZIST entnehmen. Fordern Sie die ZIST POST einfach über unsere Webseite www.zist.de an.

ZIST auf Facebook

ZIST und die ZIST Akademie für Psychotherapie sind mit den jeweiligen aktuellen Informationen auf Facebook präsent. Die ZIST Seite bietet viele interessante Hintergrundinformationen zu Me-

thoden, Schulen, Richtungen der Psychotherapie und Selbsterfahrung sowie mehr Informationen, Bilder und Videos zu unseren Referentinnen und Referenten und deren Aktivitäten. Wir freuen uns, wenn Sie uns folgen.

Ihre Empfehlung ist unsere beste Werbung

Natürlich müssen wir unser Angebot bewerben, damit unsere Veranstaltungen gut gebucht werden und wir Ihnen weiterhin das Programmangebot unterbreiten können, das unserem Qualitätsanspruch gerecht wird. Wir freuen uns daher immer besonders über Ihre persönliche Weiterempfehlung in Gesprächen mit Freunden und Bekannten, denn das ist die beste Werbung für uns. Wenn Sie sich verbunden fühlen, können Sie auch unser gedrucktes Werbematerial in Ihren Praxisräumen und Instituten auslegen. Gerne senden wir Ihnen hierzu Flyer und Programmhefte. Bitte wenden Sie sich hierzu direkt an Heike Brandt-Frederiks: E-Mail: heike.brandt-frederiks@zist.de oder Telefon +49-8856-936914. Vielen Dank!

SEMINARHAUS

Einmietungen

Auch wenn die Auslastung unseres Hauses mit eigenen Gruppen sehr gut ist, vermieten wir gerne – wenn es terminlich möglich ist – unsere Seminarräume. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an Irene Hansel: E-Mail: hansel@zist.de oder Telefon +49-8194-999638

Kunstaussstellungen

Wir zeigen ständig Kunstausstellungen in den öffentlichen Räumen unseres Seminarhauses. Die Ausstellungen werden von Bunda S. Watermeier und Sabine Grünwald geplant und organisiert und jeweils über einen Zeitraum von circa sechs Monaten gezeigt. Der erste Tag einer neuen Ausstellung wird jeweils sonntagnachmittags in einer Vernissage im Café mit Livemusik gefeiert. Die Termine für die Ausstellungen und Vernissagen können Sie unserer Webseite entnehmen und wir informieren Sie in unserem Newsletter darüber. In Penzberg und Umgebung sowie in der Umgebung der ausstellenden Künstler liegen Falbblätter mit Informationen über die Kunst und ihre Künstler aus.

Außerdem gibt es eine ständige Ausstellung im Innenhof von ZIST, auf der wir Skulpturen von Thomas Grünwald und Max Strack präsentieren, und in den Büroräumen und im kleinen Speisesaal eine ständige Ausstellung mit Bildern von Clemens Büntig.



SPENDEN

ZIST ist eines der wenigen unabhängigen Seminarzentren, die sich ohne öffentliche Fördermittel selbst finanzieren. Durch eine Vielzahl von großen und kleinen Spenden wurde und wird vieles ermöglicht, das sonst kaum für uns zu finanzieren wäre. Ohne diese Unterstützung unserer großzügigen Spender wäre ZIST nicht das, was es heute ist! Dafür sind wir sehr dankbar und freuen uns natürlich über jede weitere Zuwendung.

SPONSORING

Förderung der Teilnahme an unseren Veranstaltungen im Bereich Selbsterfahrung durch den ZIST Förderverein e. V.

Für Menschen in finanzieller Notlage besteht die Möglichkeit zur Kostenübernahme bis zu 50 % der Kursgebühr für Workshops zur Selbsterfahrung durch den ZIST Förderverein e. V. Wenden Sie sich im Bedarfsfall gerne an Heike Brandt-Frederiks, Telefon +49-8856-936914. Wir behandeln Ihr Anliegen selbstverständlich vertraulich.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bitte entnehmen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unserer Webseite (<https://www.zist.de/de/allgemeine-geschaeftsbedingungen>). Sie stehen dort auch als PDF zum Download zur Verfügung. Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, können Sie Anmeldeformulare sowie Ausdrucke der Allgemeinen Geschäftsbedingungen in unserem Büro telefonisch unter +49-8856-93690 anfordern.

DANK

Wir möchten unseren Gästen einen geschützten Raum bieten, in dem sie sich in einer entspannten und umhегten Atmosphäre selbst erkunden und für wertvolle Erfahrungen öffnen können.

Das wird durch den Einsatz *aller* Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möglich gemacht und getragen.

Wir danken unseren Kolleginnen und Kollegen, die sich für

- Planung und Organisation der Veranstaltungen sowie
- deren Bewerbung,
- die Beratung und Betreuung der Gäste, der Referentinnen und Referenten,
- die gute und achtsame Atmosphäre am Platz,
- die köstliche vegetarische Küche,
- die Pflege des Geländes, der Gebäude und der Wohnbereiche,
- die Buchhaltung einsetzen sowie
- unseren Kolleginnen aus der ZIST Akademie, die vielschichtige Aufgaben bewältigen und die für die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung (PiA) da sind, von ganzem Herzen.

Außerdem bedanken wir uns herzlich bei unseren kooperierenden Referentinnen und Referenten sowie den Dozentinnen und Dozenten der ZIST Akademie, die mit unseren Gästen und den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung ihre Erkenntnisse teilen, Impulse geben, begleiten und ausbilden.

Und wir freuen uns auf viele weitere Jahre, in denen wir diesen Weg mit Offenheit, Kompetenz und Herz zusammen weitergehen können.

Wolf Büntig

Geschäftsführung

Leitung ZIST Akademie für Psychotherapie

Heike Brandt-Frederiks

Leitung Verwaltung, Personal

Alexander Lippert

Kaufmännische Leitung

Bunda S. Watermeier

Leitung Programm, Marketing



Psychosozial-Verlag



Uwe Britten (Hg.)
Herausforderungen der Psychotherapie
23 Therapeutinnen und Therapeuten im Interview

ca. 144 Seiten
Broschur • € 19,90
ISBN 978-3-8379-2924-9

23 TherapeutInnen geben offene und ehrliche Einblicke in ihre praktische Arbeit und teilen Erfahrungen mit schwierigen und heiklen Themen und Therapiesituationen.



Ruth Ammann
Die Sandspieltherapie
Resonanz zwischen Körper und Seele

233 Seiten
Broschur • € 24,90
ISBN 978-3-8379-2933-1

Das Besondere an der erfolgreichen Therapiemethode: Ihr spezifischer Einbezug des Körpers durch die kreative, dreidimensionale Gestaltung im Sandkasten.



Albrecht Boeckh
Die dialogische Struktur des Selbst
Perspektiven einer relationalen und emotionsorientierten Gestalttherapie

234 Seiten
Broschur • € 29,90
ISBN 978-3-8379-2928-7

Das Selbst braucht die Anerkennung der Anderen genauso wie der Körper die Luft zum Atmen.



Manfred Thielen, Werner Eberwein (Hg.)
Fühlen und Erleben in der Humanistischen Psychotherapie
Theoretische, empirische und sexualpolitische Beiträge

ca. 200 Seiten
Broschur • € 29,90
ISBN 978-3-8379-2921-8

Mit einem Fokus auf das Fühlen und Erleben im Hier und Jetzt erfahren PatientInnen affektiv und emotional ihre Problematiken und lernen, störende Muster zu verändern.



Renate Schwenk, Christine Pechtl (Hg.)
Körper im Dialog
Theorie und Anwendungsfelder der Bioenergetischen Analyse

414 Seiten
Broschur • € 44,90
ISBN 978-3-8379-2887-7

Die Bioenergetische Analyse stellt eine neue Verbindung der Menschen zu ihrem Körper her und wirkt so dem Gefühl von Erschöpfung entgegen.



David Boadella
Befreite Lebensenergie
Einführung in die Biosynthese

ca. 290 Seiten
Broschur • € 32,90
ISBN 978-3-8379-2909-6

Die ressourcenorientierte und ganzheitliche Biosynthese wird hier mit zahlreichen Fallbeispielen sowohl für Laien als auch für PsychotherapeutInnen verständlich.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de

SPECIAL:

50 JAHRE RHYTHMUS PUR – TAKETINA WORKSHOP UND SYMPOSIUM

Reinhard Flatischler, Anna-Maria Weber und internationales Team

In diesem Jahr inkludiert der TakeTiNa Workshop in Starnberg im Zeitraum vom 18.6. – 21.6.2020 ein Symposium, in dem das 50-jährige Jubiläum von TakeTiNa auf vielfältige Weise gefeiert wird.

Verschiedene Buchungsvarianten sind möglich. Bitte informieren Sie sich

- in diesem Heft auf Seite 30,
- auf www.zist.de oder
- auf www.powerofrhythm.com



Tattva Viveka
Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur



25 Jahre Tattva Viveka



Tattva Viveka ist eine philosophisch-spirituelle Zeitschrift für wissenschaftlich interessierte Leserinnen und Leser. Wir helfen Ihnen bei der Unterscheidung zwischen oberflächlichen Halbwahrheiten und echten spirituellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Tattva Viveka steht für die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität. Wir kombinieren wissenschaftliche Fakten z.B. aus der Hirnforschung mit weltreligiösen Lehren wie Buddhismus und Meditation. Wir stehen für unabhängigen Journalismus und gehen in die Tiefe! Wir verbinden die Welten!

Einzelheft: 9,00 € Print zzgl. Versand, 4,70 € digital (PDF)
Das Print-Abo: 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand (Ausland 44,00 €, Schweiz 38,00 €)
Das eAbo: 4 Ausgaben/Jahr für nur 20,00 € portofrei (Lieferung als PDF) Die Abos sind fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich.
Artikel einzeln als PDF bestellbar! Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion auf unserer Homepage: www.tattva.de
Kontakt: Tel. 0177-84 85 810, redaktion@tattva.de



80.000 Fans!
[facebook.com/tattva.viveka](https://www.facebook.com/tattva.viveka)



Super Preis: Digitales Testabo für 4,00 €/4 Ausgaben: www.tattva.de/testabo
Befristetes Angebot!

Ewiges Wissen ist immer aktuell. Die Zeitschrift für die Essenz!

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
(Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger)

»Mehr als von allem anderen hängt die Zukunft der Zivilisation davon ab, inwieweit die beiden kraftvollsten Mächte der Geschichte – Wissenschaft und Religion – es vollbringen, zueinander in Beziehung zu treten.«
(Alfred North Whitehead, Mathematiker und Philosophieprofessor in Harvard)

Mit Abo-Prämie!
aktuelle Prämien hier anschauen:
www.tattva.de/abo

www.tattva.de

Schamanismus der Huichol Indianer



Die heilende Kraft der Natur



Mit dem bekannten Schamanen und Heiler

Brant Secunda

Patagonien Retreat
8. – 16. Februar 2020, Los Lagos, Chile

Altes Wissen für die Neue Zeit
3. – 8. April und 27. Oktober – 1. November 2020, ZIST, Penzberg

Das Land der Götter
10. – 19. April 2020, Kreta, Griechenland

Ein Fest des Frühlings
29. Mai – 7. Juni 2020, Mt. Blanc, Italien

Sommertreffen
14. – 19. August 2020, Deutschland

DANCE OF THE DEER FOUNDATION
CENTER FOR SHAMANIC STUDIES

Info + Anmeldung: kontakt@schamanismus.eu
Tel: 0821 – 24 32 330, www.shamanism.com

Odenwald-Institut
der Karl Kübel Stiftung

Beziehungskultur

Ego-Kult

Narzissmus

7. – 8. November 2019

Weinheim a. d. Bergstraße

Vorträge
Die Bedeutung von Bindung und Beziehung von der frühen Kindheit bis zum Erwachsenenalter
Dr. Julia Berkic

Optimierte Lebensführung
Dr. Diana Lindner

Wir sind überall, nur nicht bei uns
Georg Milzner

Narzissmus und wie wir mit Selbstdarstellern und Narzissten besser zurechtkommen
Dr. Bärbel Wardetzki

Lebenskunst. Was ist das? Und wie können wir sie fördern?
Prof. Dr. Bernhard Schmitz

Praxis-Workshops
Improtheater Drama light

Die Anerkennung der Veranstaltung bei der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg (LPK BW) ist beantragt.

PSYCHOLOGIE HEUTE live Kooperation mit Beltz Verlag Weinheim

Direkt online anmelden ▶▶▶ 

Odenwald-Institut
Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Beruf, Familie und Persönlichkeit
Tromm 25 · 69483 Wald-Michelbach · Tel. 06207 605-0
info@odenwaldinstitut.de · www.odewaldinstitut.de

SYMPOSIUM 2019

EINFACH LIEBE
Entspannte Sexualität leben



Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.
Kommende Termine für den fünftägigen Prozess: www.einfach-liebe.de

Wir unterstützen Paare, ihre Liebe warm, lebendig und herzerfüllend zu erfahren.

Traumata erfolgreich auflösen



PETER A. LEVINE
SPRACHE OHNE WORTE
448 S. | € 30,00 [D] | ISBN 978-3-466-30918-4
Auch als E-Book erhältlich

LIEBE & LUST & TRAUMA
Franz Ruppert
224 S. | € 20,00 [D] | ISBN 978-3-466-34743-8
Auch als E-Book erhältlich

Entwicklungs-trauma heilen
LAURENCE HELLER · ALINE LAPIERE
432 S. | € 32,00 [D] | ISBN 978-3-466-30922-1
Auch als E-Book erhältlich

Kösel www.koesel.de

**Anschriften**

ZIST gemeinnützige GmbH
Zist 1 | 82377 Penzberg

Telefon: +49-8856-93690
Fax: +49-8856-936970

E-Mail: info@zist.de
Internet: www.zist.de

**ZIST Akademie
für Psychotherapie**
Zist 1 | 82377 Penzberg

Telefon: +49-8856-936916
Fax: +49-8856-936970

E-Mail: info@zist-akademie.de
Internet:
www.zist-akademie.de

ZIST GEMEINNÜTZIGE GMBH**Registergericht**

Registergericht München, HRB: 155 909

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE815474954

Geschäftsführung

Dr. med. Wolf E. Büntig

Bankverbindungen

**Gläubiger-Identifikationsnummer im
SEPA-Lastschriftverfahren**

DE36ZZZ00000461526

Sparkasse Oberland

IBAN: DE75 7035 1030 0009 1391 06

BIC: BYLADEM1WHM

Postbank Nürnberg

IBAN: DE68 7601 0085 0541 6558 57

BIC: PBNKDEFF

**PostFinance (nur für Zahlungen
aus der Schweiz)**

IBAN: CH89 0900 0000 9177 7772 1

BIC: POFICHBEXXX

PROGRAMM**Leitung und Redaktion**

Bunda S. Watermeier

Organisation, Lektorat

Irene Hansel

SEMINARHAUS**Leitung Verwaltung, Personal**

Heike Brandt-Frederiks

Kaufmännische Leitung

Alexander Lippert

Leitung Marketing, Corporate Design

Bunda S. Watermeier

Buchhaltung

Sigrid Haas

Seminarorganisation

Susanne Röthlein

Social Media

Elisa Berger

Küche

Wolfgang Stangl

Haustechnik

Volkmar Tenschert

Bau- und Sanierungsprojekte

Jakob Ullmann

Gästehaus

Sabine Schwarz

Pflege des Geländes

Verena Nitschke

PROGRAMMHEFT AUSGABE 2020**Gestaltung/Satz**

Stefan Höcherl, Bunda S. Watermeier

Lektorat

Irene Hansel

Fotos

Elisa Berger, Stefan Höcherl

Druck

Papyrus Media GbR, Penzberg
info@papyrus-media.de

V. i. S. d. P.

Dr. med. Wolf E. Büntig

BEIRAT**Maja Büntig-Ludwig**

Feldenkrais Lehrerin, Mitarbeitervertretung

Prof. em. Dr. Willi Butollo

Lehrstuhl Klinische Psychologie und
Psychotherapie, LMU München

Prof. Dr. Gerald Hüther

Biologe, Leiter der *Zentralstelle für Neurobiologi-
sche Präventionsforschung der Universitäten
Göttingen und Mannheim/Heidelberg*

Dr. Till Uwe Keil

Wissenschaftspublizist, München

Prof. Dr. Luise Reddemann

Honorarprofessorin für Psychotraumatologie
(PITT) und psychologische Medizin an der
Universität Klagenfurt

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE**Leitung**

Dr. med. Wolf E. Büntig

Stellvertretende Leitung

Dr. med. Dieter R. Horn

Operative Leitung

Dr. phil. Sandra Hagen

Organisation Praktische Ausbildung,**Institutsambulanz**

Bettina Rauh

Studienbüro, Theoretische Ausbildung,**Praktische Tätigkeit**

Franziska Borth

Workshopvorbereitung, Praktische Ausbildung

Beata Dudzik

AKADEMIERAT**Christine von Aufseß**

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin,
Dozentin und Lehrtherapeutin für
Tiefenpsychologie

Mona Bielitzer

Ärztin, in Ausbildung zur Fachärztin für
Psychiatrie und Psychotherapie

Mascha Bleckwenn-Gulde

Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoanalytikerin, Lehrtherapeutin für
tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Gustav Marlock

Dipl.-Päd., Dozent und Lehrtherapeut für
tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Arno Remmers

Arzt/Psychotherapie, Dozent und Lehrtherapeut
für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die Sprecherinnen/Sprecher der Psychologischen
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in
Ausbildung (PiA) an der ZIST Akademie als
assoziierte Mitglieder.

ZIST	● Editorial	3
	● Über ZIST	4
	● Veranstaltungskalender	6
	● ZIST Förderverein e. V.	9
SELBSTERFAHRUNG	● Persönliches Wachstum	12
	● Männer, Frauen, Kinder – Beziehungen	21
	● Gesundheit, Vorsorge, Selbstheilung	25
	● Kreativität	29
	● Spiritualität	34
	● Spiritualität – Diamond Approach	38
	● Klausurprogramm <i>Alltag als Übung</i>	39
FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG	● Fortbildung – Workshops	42
	● Fortbildung – Serien	48
	● Längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen	58
VORSCHAU	● Fortbildung – Serie (2021)	61
WEITERE ANGEBOTE	● Einführungen	64
	● Vorträge	66
	● Symposium	67
ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE	● ZIST Akademie für Psychotherapie	70
	● Institutsambulanz	74
	● Wolf Bütting: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf den einfachsten Nenner gebracht	75
REFERENTINNEN UND REFERENTEN	● A – Z	78
AUFSATZ	● Wolf Bütting: Beachtung – ein menschliches Grundbedürfnis	96
ZIST	● Hintergrund	92
	● Aufenthalt in ZIST	102
	● Wegbeschreibung	104
	● In eigener Sache	105
	● Impressum	114
LEGENDE	● ZIST	
	● Selbsterfahrung	
	● Fort-, Weiter- und Ausbildung	
	● Weitere Angebote	
	● ZIST Akademie für Psychotherapie	
	● ZIST Förderverein e. V.	

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE
WISSEN DURCH ERFAHRUNG

Staatlich anerkannte Approbationsausbildung
in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie

Integrative Ausbildung vor dem Hintergrund
der Humanistischen Psychologie –
psychodynamisch, intersubjektiv und potentialorientiert

www.zist-akademie.de