

31. August – 1. September 2019 in Berlin

Stockkampfkunst und Neuen Tanz für die Arbeit in psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken - Thema Emotionsregulation

Tagtäglich werden wir von unseren Emotionen in unserem Befinden und Verhalten bestimmt. Emotionen sind komplexe, körperbasierte Bewertungen, die sich in der Beziehung zwischen einem Subjekt und einer Situation ereignen. Emotionsregulation bezeichnet Prozesse, in dem aktiv die Art, Intensität, Dauer, Ausdruck und Erleben von gegenwärtigen und vergangenen Emotionen in eine bestimmte Richtung beeinflusst wird.

Die Fähigkeit emotionale Reaktionen auf innere oder äußere Ereignisse zu regulieren ist ein zentraler Bestandteil von psychischer Gesundheit. Menschen mit psychischen Problemen haben fast immer auch eine gestörte Emotionsregulation, die je nach Erkrankung unterschiedliche, teilweise destruktive Strategielösungen mit sich bringt (Substanzmissbrauch, aggressives, impulsives Verhalten, Vermeidung, ständiges Grübeln, etc.). Somit ist In die Verbesserung der Regulation der Emotionen in unserer Therapie von zentraler Bedeutung.

Die Arbeit mit den Stöcken bietet sich hierfür besonders an, da der Körper immer im Ausdruck der Emotionen involviert ist. Wir werden uns **mit verschiedenen Formen der Emotionsregulation** beschäftigen (a) Arbeit an der Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit/ Meditation/ Wahrnehmung und b) Arbeit an der Erregung/ Aktivierung/ Intensitätstoleranz/ Ausdrucksfähigkeit.

In diesem Seminar werden wir uns mit **Theorien und Praxis der Emotionsregulation** auseinander setzen. Die Theorie soll dabei helfen, neue Sichtweisen in der Wahrnehmung auf Patient*innen zu bekommen und auch aufzeigen, wie wir psychoedukativ mit unserem Klient*innen arbeiten können, damit sie zu mehr Verständnis für ihr Emotionen bekommen. Die praktischen Interventionen werden wir den Klient*innen anpassen und selber ausprobieren. Vielfältige klinisch/ therapeutische Erfahrungen im Umgang mit den Stöcken fließen mit ein.

Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen werden aufgezeigt. Eigene Fragen und Fallbeispiele können mitgebracht werden. In diesen zwei Tagen werden wir vorwiegend praktisch arbeiten.



Leitung:

Anja Wolfermann

Heilpraktikerin Psychotherapie; Tanztherapeutin BTd;
arbeitet seit 2004 in einer Psychiatrie in Hagen und in der
Frauenberatung Düsseldorf, Psychotherapie am Pferd, Emotionelle
Erste Hilfe, Basic Bonding, Bindungsbasierte Körperpsychotherapie
(Thomas Harms), Integrative Babytherapie (Matthew Appleton),

Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin

Anja Wolfermann • Kiefernstr. 11 • 40233 Düsseldorf
mondpferde@gmx.de • www.mondpferde.de.



Anja Wolfermann

Tanz- und Bewegungstherapeutin
Heilpraktikerin (beschränkt auf Psychotherapie)
Kiefernstr. 11
40244 Düsseldorf

Tel. 0211/976 23 10
Handy: 0151/ 217 87 233



Einwilligungserklärung gemäß § 4aBDSG

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Wohnort: _____

Telefon priv.: _____

Telefon dienstl.: _____

Handy: _____

Email: _____

Geboren am: _____

Ich bin über die verwendeten Dokumentationssysteme und die berufliche Schweigepflicht von Frau Wolfermann informiert.

- Ich möchte mit in die Emailverteilerliste, um regelmäßig über Fortbildungen und Selbsterfahrungen informiert zu werden. **(Bitte ankreuzen)**

Mir ist bekannt, dass

- ich jederzeit Anspruch auf Auskunft über die von mir erhobenen Daten habe,
- ich der Speicherung meiner Daten für die Zukunft widersprechen kann und diese daraufhin in personenbezogener Form gelöscht werden.

Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte findet nicht ohne meine Zustimmung statt.

Mit der Erfassung meiner Daten, insbesondere der elektronischen und deren Nutzung, auch sensibler Daten im Sinne des § 3 Abs. 9 BDSG soweit erforderlich, bin ich einverstanden.

Ich bestätige, dass ich die Ausführungen verstanden habe.

Datum: _____ Unterschrift: _____