

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 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 beim Ausdruck der Emotionen involviert ist. Wir werden uns mit verschiedenen Formen der Emotionsregulation beschäftigen:

- Arbeit an der Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit/ Meditation/ Wahrnehmung und
- 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 ihrer Emotionen kommen. Die praktischen Interventionen werden wir den Klient*innen anpassen und selber ausprobieren. Vielfältige klinische 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.



Anja Wolfemann

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



Sybille Magel

Tanz- und Theaterpädagogin, Kulturmanagerin, Clownin.
Seit 1984 in Sachen Tanz und Theater unterwegs.
Ich unterrichte in Institutionen wie Schauspielschulen.

Organisatorisches und Teilnahmebedingungen

- Termin:** Sa/ So, 21./22.03.2020
- Arbeitszeiten:** Samstag: 10 - 18 Uhr (1 1/2 Std. Pause)
Sonntag: 10 - 15 Uhr (1/2 Std. Pause)
- Ort:** Waldheim am Oberholz, Göppingen, www.waldheim-gp.de
(ca. 40 km süd-östlich von Stuttgart, also zwischen Ulm und Stuttgart)
- Teilnahmegebühr:** 200 Euro bei Kontoeingang bis zum 31.11.2019
230 Euro bei Kontoeingang ab dem 01.12.2019
- Übernachtung:** im Waldheim pro Nacht 10 Euro, Duschen auf dem Gang, 2-Bett-Zimmer, sehr einfache Ausstattung ☺
- Für wen:** Bewegungstherapeut*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen
Pädagog*innen, Ärzt*innen, Pflegekräfte und andere Interessierte, die die Arbeit mit den Stöcken vertiefen oder kennenlernen möchten und Anregungen suchen, um sie angemessen und abgestimmt auf ihr Klientel in ihrem Beruf zu integrieren oder für sich selbst nutzen möchten.
- Rücktritt:** Bis 1 Monat vor Kursbeginn Rückerstattung der Gebühr bis auf einen Abzug von 50 Euro Bearbeitungsgebühr.
Bei Abmeldung nach dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es sei denn, eine Person rückt ersatzweise nach.
Sollten sich zu wenige TN anmelden, wird die Fortbildung am 31.1.2020 abgesagt. Die Gruppe wird zwischen 10 und 18 Personen groß sein.
Bis 10 TN wird die Fortbildung von einer der Dozent*innen gehalten.
Für Schäden an Gesundheit und Eigentum haften die Teilnehmer*innen selbst
- Anmeldung** per Post/PDF an:
Dorothea Durchholz Haselrain 18 73098 Rechberghausen
07161 8081103 durchholz.doro@web.de

Bei Eingang der Anmeldung wird eine Rechnung mit Angabe der Kontoverbindung zugeschickt.

Bitte folgenden Abschnitt ausdrucken, ausfüllen & dann einschicken oder einscannen & als PDF schicken

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und melde mich verbindlich für den Kurs „**Stockkampfkunst und Emotionsregulation**“ mit **Sibylle Magel und/ oder Anja Wolfermann**

am 21. und 22. März 2020 in Göppingen an.

NAME:

ADRESSE:

TELEFON/EMAIL:

Ich benötige ein Paar Stöcke zum Ausleihen

Ich bin mit Fotos einverstanden (diese werden nicht im Internet veröffentlicht)

Ich übernachtete im Waldheim vom bis zum, also Nächte zu je 10 Euro

Ort/Datum:

Unterschrift:

.....