

## Seminar: Systemisch – integrative Gruppenselbsterfahrung

### Von der Herkunfts- über die Gegenwarts- hin zur „Sehnsuchtslebensform“

Diese Gruppenselbsterfahrung bietet Ihnen eine reflexive und wertschätzende Auseinandersetzung mit Ihrer Herkunftsfamilie, Ihrer jetzigen Familien- bzw. Lebenssituation und ihrer zukünftigen (gewünschten) Familien- bzw. Lebenssituation. Die früheren, derzeitigen und zukünftigen Beziehungen und Beziehungsmuster bekommen Ihre Aufmerksamkeit. „Erwartungserfüllungen“ in ihrer Familie aber auch „Erwartungs –Enttäuschungen“ werden ihren Platz haben. Der Workshop unterstützt Ihre Entwicklung und ermöglicht am Lernen und der Entwicklung anderer teilzuhaben. Als *systemische und integrative* Gruppenselbsterfahrung können Sie auch systemische und integrative Methoden und Vorgehensweisen in der Praxis kennenlernen.

1. Tag  
Kennenlernen der Seminar-TeilnehmerInnen  
Input: Wissen/Theorie zur Arbeit mit Genogrammen – systemisch  
Input/Methode: Arbeit mit Lebensspanorama – integrativ  
Erstellung eines Genogramms –ev. auch zur Weiterarbeit zwischen erstem und zweitem Seminartag  
5 Einheiten 14 bis 19 Uhr
2. Tag  
Vorstellung des Genogramms im Zweiersetting oder auf Wunsch bzw. je nach Zeitkapazitäten auch im Plenum  
– mögliche Auswirkungen auf das jetzige Leben  
– Umgang mit erfüllten und unerfüllten Erwartungen  
Was ist wichtig aus der Geschichte mitzunehmen – Bewahrendwert?  
Loslassen – integrieren  
8 Einheiten – 9 bis 12:30 und 14 – 18 Uhr
3. Tag  
Arbeit an der Sehnsuchtslebensform  
Wie ist die gewünschte/ersehnte zukünftige eigene Familie/Familiensituation in x Jahren?  
Single/Paar/ Paar mit Kind/Paar mit Kindern  
Wie wäre der Umgang mit nicht erfüllten- nicht erfüllbaren Erwartungshaltungen?  
Abschluss – Reflexion – Ergebnissicherung  
8 Einheiten 9:00 – 12:30 und 14-18 Uhr

## Selbsterfahrung

Mit Selbsterfahrung wird Entwicklungsarbeit mit psychotherapeutischen Methoden und Prozessen verstanden. Ziele unseres Selbsterfahrungsseminars sind:

- die selbstbestimmte Entwicklung
- das Gewinnen von Einsichten über sich selbst
- Psychohygiene
- veränderte Sichtweisen auf sich und sein Umfeld

im Sinne von Kompetenzorientierung.

Anders als bei Psychotherapie steht die Bearbeitung psychischer Probleme nicht im Vordergrund.

Selbsterfahrung kann zum Beispiel nützlich sein, um

- eigene Verhaltensmuster besser zu verstehen
- Beziehungen zu reflektieren und zu verändern
- sich mit Problemen, Konflikten oder Dilemmata auseinanderzusetzen
- sich eigener Erfolge und Ressourcen bewusst zu werden
- komplexe Situationen oder Sachverhalte zu klären
- mit Gefühlen besser umgehen zu können
- Entscheidungen vorzubereiten oder zu treffen.

Für an Psychotherapie Interessierte und für Personen, die sich in Ausbildung zu Gesundheitsberufen befinden, ist Selbsterfahrung manchmal Erfordernis beruflicher Weiterbildung. Die hier angebotene Selbsterfahrungsgruppe ist offen für alle Interessierten, richtet sich aber insbesondere an in Ausbildung befindliche Menschen im Propädeutikum. Unter Berücksichtigung vorbereitender Arbeiten können 25 Einheiten bestätigt werden.

## Gruppengröße

Die TeilnehmerInnenzahl beträgt mindestens 5 Personen und nicht mehr als 10 Personen. Sollte die Gruppengröße nach Anmeldeschluss nicht erreicht werden, wird das Seminar nicht abgehalten und der bezahlte Seminarbeitrag innerhalb einer Woche zurücküberwiesen.

## Sprache

Die Gruppe wird in Deutsch geleitet.

## Ort

Das Seminar findet am Linzer Institut für Psychotherapie, 4020 Linz, Bockgasse 3 statt.

## Seminartage

1.Tag 17.9.2021; 2. Tag 18.9.2021; 3. Tag 16.10. 2021

## Anmeldung und Seminargebühr

Nach der Anmeldung per Mail ([info@karl-grabner.at](mailto:info@karl-grabner.at)) und meiner Rückbestätigung (bitte auch den Spam-Ordner regelmäßig kontrollieren) verpflichten Sie sich den Rechnungsbeitrag zu bezahlen. Die ausgedruckte Rechnung erhalten Sie am Seminar oder gerne vorher per Mail (auf Anfrage).

### Bestätigung

Nach Überweisung des Seminarbeitrages und voller Anwesenheit bei den Seminarzeiten erhalten Sie am Ende des Seminars eine Teilnahmebestätigung.

### Anmeldeschluss

2 Wochen vor Seminarbeginn

### Preis

Die Kosten für das Seminar von € 360,- sind innerhalb einer Woche nach Bestätigung Ihrer Reservierung zu bezahlen.

## Stornobedingungen

Bei Stornierung ab Anmeldung bis 2 Kalenderwochen vor Seminarbeginn fallen keine Gebühren an. Ab 14 Tage vor dem Seminar fallen die vollen Seminarkosten an. Stornierungen müssen schriftlich (E-Mail) erfolgen und von uns als erhalten bestätigt werden. Maßgeblich für die Rechtzeitigkeit der Rücktritts- bzw. Stornoerklärung ist der Zeitpunkt des Einlangens bei uns. Die verbindliche Anmeldung einer Ersatzperson, die statt eines/r gemeldeten Teilnehmers/in teilnimmt, ist möglich.

## Seminarleitung

**Mag. (FH) Karl Grabner, MA**

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Sozialarbeiter

Tätig in freier Praxis und als Sozialpädagogischer Familienhelfer, Verein Hilfe für Kinder und Eltern

**Mag.a Brigitte Fischerlehner**, Psychotherapeutin (Integrative Therapie), Lehrtherapeutin für Integrative Therapie (Uni Krems); Psychologin

Tätig in freier Praxis und Familienberatung im Therapiezentrum Linzerberg des Evang.

Diakoniewerkes Gallneukirchen

