

Schwerpunkte

- » Selbstfürsorge als Basis
- » Vertiefung der theoretischen Schemaarbeit
- » Genauere Analyse individueller Triggerreize
- » Achtsamkeit und Selbstregulationstechniken
- » Lesenlernen der Schemastruktur anderer Menschen
- » Empathie als Schlüsselfaktor zur Regulation des Gegenübers
- » Kommunikative Grundlagen
- » Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg samt Paraphrasieren und aktivem Zuhören
- » Emotionen & Bedürfnisse in der Kommunikation
- » Bedeutung des Themas Kontinuität bezüglich der Schemaveränderung

*„Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind,
sondern wie wir sind.“*

Anais Nin



Zielsetzung

Das Ziel des dreitägigen emotionsfokussierten Vertiefungsseminars besteht darin, die Teilnehmenden mit der Wechselwirkung von gesunder Selbstfürsorge, Schemaarbeit und zielführender Kommunikation vertraut zu machen. Hierdurch kann tiefer verinnerlicht werden, dass diese drei Aspekte essenziell für einen nachhaltig positiveren Umgang mit sich selbst, aber auch mit anderen Menschen sind. Sie leisten somit einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der eigenen Lebenszufriedenheit. Zusätzlich unterstützt Sie das Seminar darin, Expertise zu entwickeln, um die Schemata anderer Menschen besser lesen zu können. So können Sie zielführender – sprich regulierender – auf Ihr Gegenüber einwirken, wenn hier ein Schema aktiviert wird.

Die Seminartage finden im **Schultheißenaal des Gemeindezentrums „Frankfurter Hof“ in der Cretzschmarstraße 6 in 65843 Sulzbach** statt. Daten sowie Uhrzeiten können Sie gerne jederzeit bei mir erfragen. Für abwechslungsreiche Verpflegung ist während des gesamten Seminars gesorgt.

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Vertiefungsseminar? Dann kontaktieren Sie mich einfach unverbindlich.

Emotionsfokussiertes Coaching
Dipl.-Psych. Felix Zegelman
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39
📠 06196 - 801 78 35
✉ info@changing-emotions.de
🌐 www.changing-emotions.de

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



CHANGING EMOTIONS®
Emotionsfokussiertes
Coaching

Leben mit dem Schema – in einer Welt voller Schemata

Durch das emotionsfokussierte Vertiefungsseminar Zusammenhänge der Schemaarbeit umfassend verstehen – für nachhaltig mehr Lebenszufriedenheit



Wieso Vertiefung Sinn macht

Das emotionsfokussierte Coaching beziehungsweise Paar-Coaching ist mehr als eine Methode – es ist ein lebenslanger Entwicklungsweg, der Menschen darin schult, das eigene Leben nicht länger negativ von den eigenen Schemastrukturen beeinflussen zu lassen.

Den Grundstein für einen nachhaltig anderen Umgang mit der eigenen Schemastruktur legt das 1:1-Coaching. Hier lernen Sie Ihr eigenes Schema kennen und erfahren, wie Ihre Biografie dieses hervorgebracht hat. Darauf aufbauend werden Wege aufgezeigt, um die negativen Auswirkungen der individuellen Schemastruktur auf das eigene Leben durch eine gesunde Selbstfürsorge, Achtsamkeits- und Selbstberuhigungstechniken sowie zielführende Kommunikation zu reduzieren. Hierbei spielen korrigierende Lernerfahrungen, die ein Gegengewicht zu alten biografischen Erfahrungen darstellen, eine entscheidende Rolle.

Den Grundstein des emotionsfokussierten Vertiefungsseminars bilden neben einem weiteren Ausbau der theoretischen Grundlagen vor allem diese korrigierenden Lernerfahrungen, die in der Gruppe angeleitet gemacht werden können. Zudem bietet die Gruppe einen Rahmen, in dem ein offener Austausch über bisherige Erfahrungen mit dem eigenen Schema erfolgen kann, sollten Teilnehmende dies wünschen. So kann die Erkenntnis gewonnen werden, dass zwar jede Person allein am eigenen Schema arbeiten muss, sie aber Teil einer größeren Gruppe von Menschen ist, die diesen Weg aufgrund der eigenen Biografie gehen.

Die Anwendungspraxis hat im Rahmen des Seminars einen hohen Stellenwert. Dementsprechend gibt es eine Vielzahl von Gruppenarbeiten und Rollenspielen, die eine intensivere Auseinandersetzung mit der Materie fördern und es ermöglichen, dass die Teilnehmenden in die Anwendung des Erlernten kommen. Das Gruppensetting stellt somit eine wertvolle Ergänzung des Einzelsettings dar und ermöglicht Erfahrungen, die der Reduktion des eigenen Schemas zugutekommen.

Aufbau des Seminars

Das dreitägige emotionsfokussierte Vertiefungsseminar besteht aus einem zweitägigen Basisseminar, das Schritt für Schritt in Theorie und Praxis gelingender Selbstfürsorge, zielführender Schemaarbeit und wirkungsvoller Kommunikation einführt, sowie aus einem zeitlich versetzten Refresher-Tag, der den Teilnehmenden die Möglichkeit bietet, das Erlernte in der Praxis zu testen und gesammelte Erfahrungen zu besprechen.

Kennenlernphase

In dieser Phase des Basisseminars erfolgen ein gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmenden, ein Austausch über die bisherigen Erfahrungen mit der Materie der Selbstfürsorge, Schemaarbeit und Kommunikation sowie eine Betrachtung der Erwartungshaltungen.

Phase der Vermittlung theoretischer Grundlagen

Das Verständnis spielt bei der nachhaltigen Veränderung der eigenen Schemastruktur eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund werden Wissensinhalte der Video-Tutorials gezielt aufgegriffen und mit Hilfe der Gruppendynamik vertieft. Zudem werden die Inhalte des Kommunikationsleitfadens besprochen und anhand des Ablaufplans gelungener Kommunikation zum Leben erweckt.



„Stolpere nicht über etwas, das hinter dir liegt.“

Seneca

Praktische Übungsphase

Die praktische Übungsphase steht im Fokus des emotionsfokussierten Vertiefungsseminars. Scheitern doch die meisten Menschen bei ihrer persönlichen Reise zu mehr Lebenszufriedenheit nicht an der Theorie, sondern an der Anwendung in der Praxis. So passiert es leicht, dass trotz allem theoretischen Wissen in der Realität allzu schnell die Gefühle die Kontrolle übernehmen und rational gefasste Vorsätze nicht mehr in die Anwendung gebracht werden können. Zum Beispiel entsteht Wut, weil das Schema uns glauben lässt, vom Gegenüber ungerecht behandelt worden zu sein.

Damit die Teilnehmenden in Zukunft seltener auf ihr Schema hören, werden schwierige Situationen in Form von Rollenspielen aufgegriffen und der Umgang mit den emotionalen Stolperfallen trainiert.

Abschlussphase

In der Abschlussphase soll es darum gehen, das Erlernte zu festigen. Hierbei steht die Erarbeitung von Notfallplänen im Fokus, auf die im Falle von eskalierenden Schemaaktivierungen schnell zurückgegriffen werden kann. Diese Notfallpläne ermöglichen es den Teilnehmenden, in kommenden schwierigen Situationen den roten Faden effektiver Selbstberuhigung und zielführender Kommunikation nicht aus den Augen zu verlieren.

Refresher-Tag

Der Refresher-Tag ermöglicht es den Teilnehmenden, das im Rahmen des zweitägigen emotionsfokussierten Vertiefungsseminars erlernte Wissen über mehr als ein Jahr praktisch im Alltag zu erproben und die Erfahrungen dann, geleitet in der Ursprungsgruppe, erneut zu besprechen, um noch einmal neue Veränderungsimpulse zu erhalten. So wird dem Umstand Rechnung getragen, dass die Arbeit am eigenen Schema eine Lebensaufgabe ist, die kontinuierliche Bemühungen erfordert, um negative Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit zu verhindern.

