

INHALT:

Was ist Psycho-Holistik?

Kompaktausbildung

Praxis

Referenzen

Spielregeln

Praxis & Schulungsraum

Schleißheimer Str. 186
80797 München

Verwaltung

Tel.: 089/30 600 060
Email: lindenbergo@psycho-holistik.de

Internetpräsenz

www.psycho-holistik.de

IN HOPE

Praxis & Ausbildungsinstitut
für



WAS IST PSYCHO-HOLISTIK? UND WAS NICHT?

| <u>Inhalt</u> | <u>Seite</u> |
|--|--------------|
| Ursprung des Begriffes | 1 |
| Holistik als Entwicklungsprinzip | 1 |
| Die "Chemie" | 2 |
| Die Einsatzgebiete der Psycho-Holistik | 2 |
| Maßstäbe im Umgang mit Menschen | 2 |
| Die Persönlichkeit des Entwicklungspartners | 3 |
| Stellenwert der Methodik | 3 |
| Eine Entwicklung, die sich immer mehr durchsetzt | 4 |
| Häufig verwendete Methoden und Ansätze (Beispiele) | 5 |
| Die Einsatzbereiche der Psycho-Holistik | 6 |
| Was Psycho-Holistik nicht ist | 6 |

Ursprung des Begriffes

"Holistisch" hat seinen Wort-Ursprung im Altgriechischen und meint soviel wie "ganz, nichts ausschließend".

Der **Holismus** ist eine Theorie, die sich mit dem Phänomen beschäftigt, wieso "das Ganze" mehr ist als die Summe der einzelnen Bestandteile erklären kann.

Sie steht damit im Gegensatz zum "Atomismus", der das schulmedizinische und naturwissenschaftliche Denken prägt.

Holistik als Entwicklungsprinzip

Die Psycho-Holistik beachtet dieses Phänomen:

Wie ein Gemälde mehr ist als die Summe seiner Farb-Partikel, ist auch ...

- ... ein Mensch mehr als die Summe seiner Körperzellen
- ... ein Problem mehr als die Summe seiner Einzelaspekte
- ... Heilung meist nicht durch die einzelnen Schritte zu erklären, sondern nur als Gesamtgeschehen des "Selbst"
- Und auch eine Gruppe entwickelt ein unwillkürliches Eigenwesen, eine "Gruppenseele", die die Entwicklung dieser Gruppe nachhaltiger bestimmt als der Wille der einzelnen Mitglieder

Kurz gesagt: In der Psycho-Holistik hat das, was "von Selbst" geschieht und geschehen würde, ebenso Raum und Geltung wie das, was geschehen oder nicht geschehen soll.

So werden auch die unbewussten, unwillkürlichen, unbekanntes und unerklärlichen Ursachen für Phänomene und Probleme in jeder persönlichen Entwicklung mit eingeladen und können erkundet werden. Dadurch können sie sich wandeln von als bedrohlich und feindselig erlebt zu freundschaftlichem und vertrautem Umgang damit.

Aus früh und unter Druck, Angst und Stress entstandenen engen Lebenshaltungen (= Überlebensmuster), die den Menschen steuern, können auf diese Weise hochgeschätzte Ratgeber werden, die vom "Königsbewusstsein" integriert und gesteuert sind und mehr Freiheit der Wahl und des Empfindens zulassen.

Diese Philosophie bildet die Basis der Psycho-Holistik.

Die "Chemie"

Eine weitere Grunderkenntnis besagt, dass nicht methodenspezifische Interventionen, sondern die sogenannten unspezifischen Wirkfaktoren, allen voran die "Chemie" zwischen Klient und "Entwicklungspartner", etwa **85 Prozent (!)** von Veränderung, Entwicklung und Heilung ausmachen. Veränderung wird also von der Art, Tiefe und Gestaltung des Kontaktes des Menschen zu sich selbst, zum Mitmenschen und zu seiner Gesamt-Umwelt erwirkt.

Die Einsatzgebiete der Psycho-Holistik

Wer die Gesetzmäßigkeiten von konstruktiver Entwicklung und Veränderung erkundet und verinnerlicht hat, kann sie in jedem Bereich anwenden in jeweils modifizierter Form:

- Im Privatleben: Partnerschaft, Familie und Freundeskreis, Nachbarn ...
- Am Arbeitsplatz mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten

- Als Führungskraft, Projekt- und Teamleiter
- Im Coaching
- In jeder Form von Beratung und Prävention
- In der Seelenheilkunde als Therapeut, auch mit Kindern, Paaren, Familien und Gruppen
- Als Supervisor, auch für Teams, Kollegenschaften und Ensembles
- Als Kurs-, Seminar- und Gruppenleiter
- Als Dozent und Referent

Da sich mit jedem neuen Menschen, mit dem der Holistiker arbeitet, auch seine eigene Person und sein Erfahrungshorizont weiter entwickeln, nennen wir den praktisch arbeitenden Psycho-Holistiker "Entwicklungspartner".

Er bleibt damit in seinem menschlichen Wert auf gleicher Augenhöhe mit seinen Klienten, ist ebenso Begleiter wie begleitet und Wissender wie Lernender.

Je nach Bedarf ist er Therapeut, Coach, Berater, Supervisor...

Maßstäbe im Umgang mit Menschen

Den Gesetzmäßigkeiten für konstruktive Entwicklung folgend, haben sich diese Maßstäbe und Annahmen als unverzichtbar herausgestellt:

- Jedes menschliche Wesen hat in sich eine intelligente und weise Instanz jenseits von Denken und Kognition, die diesen Menschen reguliert - die "Selbstregulation"
- Ihr zu folgen und mit ihr zusammen zu arbeiten ist die fruchtbarste Art von Entwicklung und Veränderung.
- Die Selbstregulation nutzt jede Chance, um den Gesamtzustand, also körperlich, seelisch und mental, dem inneren gesunden Gleichgewicht, der Homöostase, anzunähern - die Selbstheilungskraft

- Dieser zu vertrauen und sie gezielt zu unterstützen hat in der Psycho-Holistik hohe Priorität
- Als verkörperte Wesen leben wir unter biologischen Gesetzmäßigkeiten: Jeder positive Entwicklungsschritt ist nur "gültig", also dauerhaft und im Alltag umsetzbar, wenn sich auch die körperliche Gesamtverfassung und das Körper-Erleben verändert / verbessert
- Druck erzeugt Gegendruck - Gewalt erzeugt Gegengewalt - Nötigung erzeugt Widerstand - Macht erzeugt Opfer.
- Deswegen gilt in der Psycho-Holistik das Prinzip der Gewaltlosigkeit, also der Verzicht auf Druck, Nötigung, Vorschrift und Überredung.
- Stattdessen nehmen die unbedingte Achtung vor der Selbstbestimmung und die Erkundung des Sinns der Problematik einen hohen Stellenwert ein
- Freundlichkeit und echtes Interesse; Geduld; Raum, um sich selbst zuzuhören und sich zu spüren, dabei Empathie und mitschwingendes Einfühlen ohne Verurteilung und Bewertung bekommen; sich zeigen können und sich selbst und einem anderen authentischen Menschen tief begegnen: Davon haben die allermeisten Menschen viel zu wenig bekommen.
- In Psycho-Holistischen Sitzungen ist ein solcher Raum gegeben, ein geschützter Rahmen, in dem sich das echte und tiefe Erleben zeigen kann.
- Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen, und die Befindlichkeit der umgebenden Gesellschaft hat ebenso Einfluss auf den einzelnen Menschen wie dieser umgekehrt auf die Gesellschaft einwirkt.
- Die Psycho-Holistik beachtet dementsprechend auch die gesellschaftlichen Phänomene und unterstützt Zivilcourage und Engagement auf

gesellschaftlicher und sozialer Ebene

Die Persönlichkeit des Entwicklungspartners

In der Psycho-Holistik wird also die Persönlichkeit des Klienten zusammen mit der Persönlichkeit des Entwicklungspartners in den Mittelpunkt gestellt:

Die Lebensgeschichte und Persönlichkeitsstruktur des Entwicklungspartners, seine Erfahrungen mit seinen eigenen Veränderungsprozessen, seine "blinden Flecken", seine inneren Grenzen und Möglichkeiten, seine vielleicht noch unbewussten Vorlieben und Abneigungen und seine Glaubenssätze, bewusst wie unbewusst, bestimmen das Geschehen maßstäblich.

Er bildet seinen ganz unverwechselbaren eigenen Stil aus und gestaltet seine Angebote je nach seinen Präferenzen, Vorlieben und Kompetenzen.

Dementsprechend kann er, auf einem Holistisch ausgebildeten, stabilen Fundament als "Tanzboden" stehend, durch Fortbildungen und Spezialisierungen aller Art seine Kompetenz erweitern oder das neu Gebildete zum Beispiel auch in seinen Herkunftsberuf fruchtbar integrieren.

Und so kann er geschmeidig, flexibel und freudig nach seiner inneren Lebensmelodie tanzen und ebenso auch seine Klienten "zum Tanz in ihr eigenes Leben bitten".

Stellenwert der Methodik

Ein weiterer Grundstein der Psycho-Holistik ist die Erkenntnis, dass sich alle Methoden, Ansätze und praktischen Interventionen aus Beratung, Coaching und Psychotherapie jeweils auf einen Bereich der Gesamtheit konzentrieren, nicht aber die Gesamtheit des Menschseins erfassen können, die ja grenzenlos und nicht definierbar ist.

Dabei bieten die allermeisten von ihnen wirksame und wertvolle Erkenntnisse, Menschenbilder und Interventionen.

Die Psycho-Holistik ist dementsprechend ein offenes System, in das Erkenntnisse und Elemente aus allen Methoden integriert werden können.

Das ist nicht nur sinnvoll, sondern für echtes holistisches Arbeiten notwendig:

Jeder Mensch ist in jedem Augenblick ein einzigartiges Original.

Als Klient bringt er dementsprechend, seinem lebendigen Entwicklungsprozess folgend, seinem Entwicklungspartner von Phase zu Phase, ja, vielleicht zeitweilig auch von Sitzung zu Sitzung, neue Themen und Anliegen. Seine Perspektive und seine Ziele verändern sich ebenso wie seine Sensibilität und Robustheit. Alte Wunden werden ebenso bewusst wie schon vorhandene Stärken und Fähigkeiten.

Der aktuelle Bedarf und Zugang kann, wenn er strikt klientenzentriert und gewaltlos gestaltet werden soll, nur in einem vielfältigen Repertoire an Elementen und Interventionen aus den unterschiedlichsten Ansätzen bestehen.

Die jeweilige Philosophie hinter der eingesetzten Methode wird dabei nicht als die einzig wahre, sondern als die im Moment vielversprechendste angenommen.

Die Psycho-Holistik kennt also weder Schulen- oder Methodenstreit noch "Kampf ums Rechthaben", sondern widmet sich pragmatisch und wertschätzend der Begleitung der Klienten.

Diese werden nicht in "diagnostische Schubladen" gesteckt, sondern als ganz einzigartige Individuen mit ihren jeweils ganz speziellen Möglichkeiten und Lösungswegen gesehen und wertgeschätzt.

Eine Entwicklung, die sich immer mehr durchsetzt

Diese Einsicht ist natürlich nicht exklusiv. Wenn Sie ein wenig im Internet recherchieren, wird Ihnen auffallen, dass viele Beratungs-, Coaching- und Psychotherapeanbieter Ausbildungen in mehreren unterschiedlichen Verfahren und Methoden absolviert haben, um dieser

Erkenntnis gerecht zu werden.

Die Psycho-Holistik setzt Erkenntnisse in die Praxis um, wie sie auch der Psychotherapeuforscher Prof. Klaus Grawe gewonnen hat. Hier einige Zitate aus seinem (unbedingt lesenwerten!) Referat

"Was sind die wirklich wirksamen Ingredienzien der Psychotherapie?"

von der Internet-Seite

<http://klaus.psychotherapie.org/ref-grawe-4.html>

- Zitatbeginn -

"...

Die vier therapeutischen Wirkprinzipien

- Ressourcenaktivierung
- Problemaktualisierung
- Aktive Hilfe zur Problembewältigung
- Therapeutische Klärung

Am wirksamsten ist Psychotherapie dann, wenn Therapeuten alle Wirkfaktoren in Betracht ziehen und sie, wann immer sich die Möglichkeit dazu bietet, systematisch zu nutzen versuchen. Es geht um Schwerpunktsetzungen und nicht um eine Entscheidung für das eine oder das andere. Für eine optimale Nutzung der Wirkfaktoren ist es entscheidend wichtig, daß die Schwerpunktsetzungen von den Gegebenheiten des jeweiligen Patienten bestimmt werden und nicht von den Vorlieben, Überzeugungen, Abneigungen, Inkompetenzen und blinden Flecken des Therapeuten.

Unser gegenwärtiges therapieschulorientiertes Ausbildungs- und Versorgungssystem führt aber geradezu systematisch dazu, daß die Behandlung, die ein Patient erhält, mehr von letzterem bestimmt wird als davon, was für ihn wirklich das beste Behandlungsangebot wäre, zöge man dafür alle vorhandenen Möglichkeiten in Betracht.

... daß Behandlungsweisen, die den Auffassungen seines Therapeuten nicht entsprechen, aus der Behandlung ausgeklammert werden.

...

- Zitat Fortsetzung -

Jede der Therapieschulen nimmt nur einen Bruchteil der Möglichkeiten wahr, die nachweislich geeignet sind, Menschen mit psychischen Störungen und Problemen wirksam zu helfen. Sowohl unter dem Wahrheits- als auch unter dem Nützlichkeitsaspekt sind die Therapieschulen daher überholt. ...

Die Zukunft der Psychotherapie liegt in der therapieschulübergreifenden Nutzung der bisher erarbeiteten Erkenntnisse.

Vielleicht werden Sie dabei zu derselben Ansicht gelangen wie ich, daß es eigentlich unvernünftig ist, bestimmte therapeutische Möglichkeiten, die sich als sehr wirksam erwiesen haben, aus der eigenen Arbeit auszuklammern, nur weil sie nicht zu einer bestimmten Therapieschulidentität passen.

Im Interesse der Patienten wäre es sicher besser, wenn regelmäßig alle therapeutischen Möglichkeiten in Betracht gezogen würden, die ihnen wirksam helfen könnten. Ihre Aussicht auf einen guten Behandlungserfolg wäre dann objektiv am größten. Aber dazu bräuchte es Therapeuten, die willens und in der Lage wären, so therapieschulübergreifend zu denken und zu handeln." - Zitatende -

*Wenn man nur einen Hammer hat,
sieht jedes Problem
wie ein Nagel aus*

Häufig verwendete Methoden und Ansätze
(Beispiele, alphabetisch)

Arbeit mit **Archetypen** (nach C.G. Jung)

Bewältigungsstrategien unterschiedlicher Art

Fruchtbare und heilsame **Gespräche**, in denen viele unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen können:

- Klientenzentrierte und nondirekte Grundhaltung
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Paradoxe Anregungen
- Humorvolle Provokation

- Essentielles Sprechen
- Integration und Reflektion
- und mehr

Gestalttherapie

Gruppendynamik und Themenzentrierte Interaktion nach R. Cohn

Achtsam und genau gewählte

Körperpsychotherapie aus

- Bioenergetik
- Biodynamische Berührungen und Massagen (auch mit dem Stethoskop)
- Focusing
- Hakomi
- Aston Patterning

Kreative und Ausdrucksmedien

- Tanzen und Bewegungen
- Malen
- Schreiben

Die **Lehre von gesunden und eingeschränkten Persönlichkeitstypen** (und ihren Schutzhaltungen) aus unterschiedlichen Ansätzen

NLP / NLS

(Neurolinguistische Selbstorganisation)

Psychodrama

- Rollenspiele
- Doppel-Interventionen

Die **Systemische Perspektive** in der Einzelarbeit und mit menschlichen Repräsentanten

- Aufstellungen (Familie, Struktur, Körperorgane, Arbeitsbereiche, innere Teilpersönlichkeiten etc)
- Skulpturen
- (Re-)Inszenierungen
- Gruppen- und Familiendynamik

Aufbau einer individuellen

Ressourcenkultur, Hand in Hand mit dem Aufbau des Selbstwertes

Reisen nach Innen

- Hypnotherapie und tiefengesteuertes Bild-Erleben (Phantasiereisen, innere Bilder, Trancen)
- Heilreisen, inspiriert von Brandon Bays

Sinn und Spiritualität

- Beruf und Berufung
- Lebensphasengestaltung und Lebensbilanz

Transaktionsanalyse

- Arbeit mit den Ich-Zuständen
- Lebensskriptanalyse

Traumalösung im Wohlfühlbereich

Der "Methoden-Allrounder" kann mit zunehmender Erfahrung mit der Kombination von Elementen unterschiedlicher Methoden ganz neue Interventionen gestalten, die genau zu der aktuellen Situation des Klienten passen. Und so muss die Arbeit mit konstruktiver Veränderung für alle Beteiligten nicht anstrengend sein, sondern kann zum kreativen Tanz werden, in der Intuition und Kognition sich zum lebendigen und leichten Strömen verbinden.

Die Einsatzbereiche der Psycho-Holistik

Ihrem weiten Spektrum entsprechend kann die Psycho-Holistik sehr vielfältig eingesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Ausübung der Psycho-Holistik im Heilbereich nur mit einer amtlichen Heilerlaubnis ausgeübt werden darf.

- Prävention für seelische und körperliche Gesundheit
- Kultivierung gesunder Lebensstile
- Kultivierung eines wohlwollenden und Verbindung schaffenden Umgangs mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur
- Begleitung in Krisen, Entscheidungs- und Veränderungssituationen
- Selbsterfahrung und Erweiterung des Selbstbildes
- Konfliktklärung

- Erweiterung des bisherigen Lebenshorizontes
- Coaching für private und berufliche klar fokussierte Anliegen aller Art
- Effektive und kreative Lernstrategien
- Beratung für Anliegen, die den inner- und zwischenmenschlichen Bereich betreffen
- Psychotherapie für Lebensbewältigungsanliegen
- Klärende Moderation für Paare
- Familienberatung
- Gruppen: Prävention, Selbsterfahrung, Therapie

Was Psycho-Holistik nicht ist

Die Psycho-Holistik bildet ein eigenständiges, dabei offenes System, das für konstruktive Entwicklungs- und Problemlösungsprozesse in und zwischen Menschen entwickelt wurde.

Sie ist allerdings keine Heilslehre, weil sie auf Dogmatismus, Ideologie und Missionierung verzichtet.

- Sie fühlt sich keiner Religion oder Weltanschauung verpflichtet, toleriert dabei aber alle Religionen und Weltanschauungen, soweit diese die Würde jedes Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung und Selbstentfaltung uneingeschränkt respektieren.

Die Psycho-Holistik kann Menschen mit schwerwiegenden psychischen und körperlichen Erkrankungen und Handicaps (nur mit dem Einverständnis von Arzt oder Klinik) unterstützend beraten und begleiten.

- Sie ersetzt allerdings keine angebrachte ärztliche oder klinische Behandlung und wird auch nur aktiv, wenn solche Behandlung belegbar in Anspruch genommen wird.

- Sie ersetzt auch nicht ein notwendiges Einschalten von Beratungsstellen oder Behörden zu bestimmten Problematiken.

Psycho-Holistische Entwicklungspartner verpflichten sich, das Wohl ihrer Klienten an erste Stelle zu setzen, angebrachte Maßnahmen zu empfehlen und erst aktiv zu werden, wenn ihren Empfehlungen entsprochen wurde.

Praxis & Schulungsraum

Schleißheimer Str. 186
80797 München

Verwaltung

Tel.: 089/30 600 060
Email: lindenber@psycho-holistik.de

Internetpräsenz

www.psycho-holistik.de

IN HOPE

Praxis & Ausbildungsinstitut

für



DIE KOMPAKT-AUSBILDUNG IN PSYCHO-HOLISTIK

| <u>Inhalt</u> | <u>Seite</u> |
|--------------------------------|--------------|
| Historisches | 2 |
| Ein innovatives Konzept | 3 |
| Warum zweijährig? | 4 |
| Durchgehend präsenste Themen | 5 |
| Die Seminarthemen | 6 |
| Weitere Aspekte der Ausbildung | 11 |
| Abschlüsse | 12 |
| Struktur und Zyklus | 15 |
| Ausbildungskultur | 17 |
| Ausbildungsleitung und Team | 18 |
| Für welche Ziele und Menschen? | 19 |
| Teilnahmevoraussetzungen | 20 |
| Häufig gestellte Fragen (FAQ) | 21 |

Historisches

Die Ausbildung in Holistischer Psychotherapie gibt es seit **1998**;
jedes Jahr begannen im Durchschnitt 22 Teilnehmer.

Besonders stolz sind wir auf unsere Abbrecher-Quote, die, von der allerersten Ausbildung abgesehen, im Durchschnitt bei knapp 9.1 Prozent (zwei Teilnehmer pro Durchgang) lag.

(Für Ausbildungen in aufdeckenden Psychotherapie-Methoden wird mit einer Abbrecherquote von bis zu 30 Prozent gerechnet!)

Viele Teilnehmer legten die Überprüfung beim Gesundheitsamt ab, für den Voll-Heilpraktiker oder für den Heilpraktiker Psychotherapie.

Nach neun Jahren und Durchgängen mit über 180 Teilnehmern wurden die Erfahrungen mit der Ausbildung in Holistischer Psychotherapie gründlich ausgewertet und das Konzept modernisiert.

Im Mai 2007 startete die erste Kompakt-Ausbildung in Psycho-Holistik.

„**Kompakt**“ heißt sie,

- weil nur vier An- und Abreisen im Jahr nötig sind
- weil in jedem der acht fünftägigen Seminare ein großes Lebensfeld und die Arbeit mit Anliegen daraus kompakt und ohne Ballast-Wissen vermittelt wird.

Ein innovatives Konzept

Menschen, die Begleitung oder Hilfe suchen, wollen ihre Ziele klären und erreichen oder ihre Probleme lösen. Dafür möchten sie nicht in erster Linie mit einer bestimmten Methode "behandelt" werden, sondern suchen einen Menschen, der sie wohlwollend, kompetent, einfühlsam und vielseitig begleitet.

Dementsprechend hat die Kompaktausbildung zwei Schwerpunkte:

- 1. Die Ausbildung der fachlichen und persönlichen Kompetenz und der Fähigkeit zur Betreuung der Entwicklungsverläufe der Klienten**
- 2. Die Vermittlung effektiver Möglichkeiten für die Arbeit mit den häufigsten Anliegen aus den großen Lebensbereichen**

Das befähigt die Absolventen, mit innerer Sicherheit, begeistert und vielseitig mit Menschen zu arbeiten. Dieses solide Fundament können sie je nach dem Bedarf ihrer Klienten mit Fortbildungen, Vertiefungen und Spezialisierungen erweitern.

Die vermittelten Lehrinhalte können gleichermaßen für Beratung, Coaching und Psychotherapie angewendet werden.

Dieses praxisorientierte Konzept ist einzigartig in der unüberschaubaren Landschaft der Ausbildungsangebote in freier Psychotherapie.

Warum zweijährig?

Der zeitliche Umfang der Ausbildungsangebote wird im Durchschnitt immer kürzer, da sich die kurzen und damit preiswerten Angebote vermeintlich besser vermarkten lassen. Einjährige und sogar sechsmonatige "Ausbildungen" beherrschen den Markt. Unserer Erfahrung nach mag das - vielleicht - knapp reichen für die amtliche Heilerlaubnis, aber eher nicht dafür, sich zügig einen guten Ruf und damit eine florierende Praxis aufzubauen.

Denn Klienten suchen Sie **nicht** auf, weil Sie so schnell und billig zu Ihrer Heilerlaubnis gekommen sind, sondern weil sie sich eine erfahrene, sichere und vertrauenswürdige Begleitung wünschen, die ihnen wirklich etwas bringt - dann empfehlen sie Sie auch gern weiter.

Der Ausbau der persönlichen und fachlichen Kompetenz benötigt Zeit, in der die neuen Erkenntnisse und Erlebnisse in das Gesamtself integriert werden und damit auch zuverlässig für den praktischen Einsatz zur Verfügung stehen.

Von einer soliden und seriösen umfassenden Grundausbildung in Psychotherapie, Coaching und Beratung kann unserer Meinung nach erst ab einem wenigstens zweijährigen Umfang gesprochen werden.

Dabei unterstützt besonders die kontinuierliche Arbeit in einer geschlossenen Ausbildungsgruppe, in der sich die Teilnehmer gegenseitig tiefgehend kennenlernen, die persönliche und fachliche Entwicklung.

Die Zeit der Ausbildung kann natürlich schon fruchtbar genutzt werden, um zum Beispiel parallel dazu die Prüfungsvorbereitung zu besuchen oder im Rahmen einer Beratungspraxis und unter Supervision schon mit Klienten zu arbeiten.

Viele andere Kollegen sind den Weg gegangen, mehrere kleinere Methoden-Ausbildungen hintereinander zu absolvieren, um sich den vielfältigen Arbeitsstil anzueignen, den sie für ihre Klienten benötigen.

Dadurch wird die Gesamt-Ausbildungszeit allerdings eher länger als zwei Jahre....

Durchgehend präsente Themen

- In allen Ausbildungsseminaren wird der persönliche Erfahrungshintergrund der Teilnehmer mit einbezogen und genutzt.
- Ihre Lebensgeschichte und ihre Persönlichkeit sind genau so wichtig wie ihre Entwicklungsprozesse
- Die entstehende Gruppendynamik wird dabei durchgängig reflektiert und damit einhergehend die Erkundung der Aktivierung eigener Themen durch andere Ausbildungsteilnehmer, der Übertragungen, Gegenübertragungen und Projektionen
- Entwicklung gesunder Empathie und gesunder Abgrenzung
- Fragen, die zwischen den Ausbildungsseminaren aufgetaucht sind, werden natürlich ausgiebig beantwortet.
- Die "Basics" der Arbeit mit Menschen werden im Laufe der zwei Jahre immer deutlicher, und der sichere und selbstverständliche Umgang damit wächst von Seminar zu Seminar.
- Die Zuständigkeitsgrenzen und die klinischen Störungen, also die Grenzen nichtärztlicher Begleitung werden in Bezug auf das jeweilige Seminarthema durchgehend aufgezeigt.
So fühlen sich die Teilnehmer dann in der Prüfungsvorbereitung im Vokabular und in der Systematik der Psychopathologie schon ganz Zuhause und können zügig und mit gutem Erfolg auf die Prüfung hin lernen.
Natürlich ermöglicht das Wissen um die Zuständigkeitsgrenzen auch in der praktischen Arbeit, zum Beispiel im Rahmen einer Beratungspraxis ohne Heilgenehmigung, ein sicheres Gefühl und seriöses Arbeiten.

Prüfet aber alles und das Gute behaltet
- 1. Thess 5, 21 -

Die Seminarthemen

Den großen Lebensbereichen, aus denen rat- und hilfeschende Klienten ihre Anliegen mitbringen, widmen wir jeweils ein Ausbildungs-Seminar.

Die Teilnehmer lernen die typischen Probleme, Fragestellungen und deren Hintergründe kennen. Die wichtigsten Interventionen für diesen Lebensbereich werden vorgestellt, demonstriert und praktisch geübt.

In den Fragerunden haben auch die Theorie und der praktische Erfahrungshintergrund der Ausbildungsleiter ihren Raum.

Überblick über die Seminarthemen:

| | |
|--|--|
| Ausbildungsseminar 1 Gesprächs- und Kontaktgestaltung Gelingende und misslingende Verständigung | Ausbildungsseminar 5 Single - Paar - Familie Privates Leben und was es so mit sich bringt |
| Ausbildungsseminar 2 Persönliche Entwicklung Muster - Fallen - Sackgassen | Ausbildungsseminar 6 Körperliche Verfassung Gesundheit und Krankheit |
| Ausbildungsseminar 3 Lebensgrundgefühl Menschentypen und Lebenseinstellungen | Ausbildungsseminar 7 Lebenssinn Beruf - Berufung - Ziele - Werte - Ethik - Spiritualität |
| Ausbildungsseminar 4 Trauer- und Traumakunde Schicksalsschläge und ihre Folgen | Ausbildungsseminar 8 Moderne Zeiten Change Management |

Näheres zu den Seminarinhalten:

1. Gesprächs- und Kontaktgestaltung

Gelingende und misslingende Verständigung

“Sie hört einfach nicht zu.” - “Mein Chef versteht einfach nicht, was ich ihm sagen will.” - “Wir reden immer aneinander vorbei.“

Solche Klagen sind weit verbreitet. Besonders frustrierend zu beobachten ist, wenn bei allen Beteiligten guter Wille, Bemühen und gute Absicht spürbar sind, aber die Vorgehensweise im Gespräch einfach nicht zueinander und zu wachsendem Verständnis für einander führt, sondern zur Machtkämpfen, Konflikten und oder Trennung im Zorn. Hinzu kommt, dass viele Menschen in ihrer Vorstellungswelt leben und Schwierigkeiten haben, die Sichtweise des anderen probe-weise einzunehmen.

In Beratung und Therapie ist das gelingende und Kontakt schaffende Gespräch die Basis für alle weiteren Entwicklungen. Berater/Therapeuten brauchen also mehrere gute Möglichkeiten, mit denen sie gelingende Gespräche gestalten.

Und oft genug brauchen auch die Klienten nachvollziehbare und umsetzbare Anleitungen dafür, wie sie selbst gute Gespräche führen können, gerade auch in angespannten Situationen.

In diesem Seminar wird der Beginn einer Therapie, Vereinbarung über Sitzungen, Vertrauensaufbau, Kontakt- und Therapieverlaufs-Gestaltung durch Gesprächs-Ansätze vermittelt.

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Klientenzentrierte Grundhaltung
- Raum geben und Spiegeltechniken
- Vier-Ohren-Modell und Gewaltfreie Kommunikation I - Grundlagen
- Maltherapie: Dialoge des Unbewussten von Klient und Begleiter

2. Persönliche Entwicklung

Muster - Fallen - Sackgassen

Sie kennen sicherlich Menschen, bei denen Sie sich fragen, wo sie stehen geblieben sind. Immer wieder dieselben Entscheidungen werden getroffen, obwohl sie ins Leiden führen; immer wieder dieselben Verhaltensmuster werden angewendet, die zu immer wieder ähnlichen Problemen führen.

Themenschwerpunkte des Seminars:

- Welche verbreiteten Lebensgrundhaltungen, Muster und Sackgassen gibt es?
- Der psychologische Hintergrund
- Aus Sackgassen und Mustern ins “freie Fahrwasser”
- Glaubenssatzsysteme, innere Konflikte und Schutzhaltungen
- Übertragung, Gegenübertragung und Projektion

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Vertiefung der Begleitung der Selbstexploration (Selbsterkundung) im Gespräch
- Rollenspiele
- NLP / NLS
- Provokative Therapie
- Arbeit mit inneren Systemen

3. Lebensgrundgefühl

Menschentypen und Lebenseinstellungen

Bestimmte Bedingungen in der Kindheit prägen bestimmte Bewältigungsstrategien.

Auch das grundsätzliche Lebensgefühl wird in der Kindheit angelegt.

Daher vertiefen wir in diesem Seminar die Entwicklungspsychologie und die Diagnostik:

- Stresskunde I
- Wie kann von den heutigen Problemen, den Reaktionen und der Ausstrahlung des Klienten auf die lebensgeschichtlichen Ursachen geschlussfolgert werden?
- Wie kann das oft eher enge Spektrum an Möglichkeiten mit den Klienten ganz individuell und im angemessenen Tempo erweitert werden?
- Wie kann die "Aufarbeitung der Kindheit" kompetent und individuell begleitet werden?

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Bioenergetik für die Charakterstrukturen
- Nachbeelterung und biodynamische nährnde Berührungsarbeit
- Ressourcenkultur I
- Hakomi
- Maltherapie
- Transaktionsanalyse
- Arbeit mit Selbstbild und Selbstwert
- Arbeit mit symbolischen Gegenständen

Bei der Arbeit in diesem Bereich zeigen sich Themen aus:

4. Trauer- und Traumakunde

Schicksalsschläge und ihre Folgen

Viele Menschen versuchen, schlimme Geschehnisse in ihrer persönlichen oder familiären Vergangenheit durch Ignorieren zu überwinden: "Das ist doch schon so lange her" - "Man muss vorwärts schauen" - "Das Leben geht weiter" sind die Sätze, die dieses Bemühen kennzeichnen. Doch jede erlebte Todesangst, jeder Schicksalsschlag, der das Nervensystem überforderte, bleibt eingraviert in das Körpergedächtnis. Das Leben geht zwar weiter, aber wenn die damalige Überlastung nicht den Weg hinaus aus dem Organismus findet, muss viel Kraft aufgewendet werden, um sie in sich aufzuheben. Oft hat der verständnisvolle Halt durch einen anderen, zentrierten Menschen gefehlt, um das Geschehen verarbeiten zu können.

Dementsprechend setzen sich diese alten Überladungen oft in Bewegung, wenn in Beratung oder Therapie endlich solch ein zuverlässiger Halt gefunden wird.

In diesem Seminar stehen im Mittelpunkt:

- Stresskunde II
- Trauerkunde
- Bewältigung von einschneidenden Veränderungen und Verlusten
- Grundlagen der Traumakunde und der ressourcenbetonten Traumalösung im Wohlfühlbereich

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Focusing
- Ressourcenkultur II
- Imagination (innere Bilder und Reisen) I

5. Single - Paar - Familie

Privates Leben und was es so mit sich bringt

Die Persönlichkeit eines Menschen prägt seine Beziehungen zu anderen. Nachdem wir in den vorhergehenden Seminaren die Grundlagen der Arbeit mit der Persönlichkeit erkundet haben, wenden wir uns hier den Beziehungen zu.

Partnerschaftliche und familiäre Themen nehmen einen großen, vielleicht den größten Raum in Beratung und Therapie ein. Wie das geschilderte Problem in seinen Bezügen erforscht wird und wie die Persönlichkeit sich in Partnerschaft und Familie zeigt sowie bewährte und oft benötigte Vorgehensweisen sind die Themen dieses Seminars:

- Freiwilliges und unfreiwilliges Single-Dasein
- Grundlagen der Paardynamik
- Die Auflösung überlebter Bindungen
- Die Fähigkeit, Bindungen auf gute Weise einzugehen
- Mit Kindern leben, Kinder begleiten und Elternkompetenz stärken

Am Sonntag dieses Seminars sind die Partner der Teilnehmerinnen herzlich eingeladen, als Gäste dabei zu sein, die Referenten kennenzulernen und Fragen zu stellen. Auch die Single-Teilnehmer profitieren von den Grundlagen der Paararbeit, die an diesem Tag vorgestellt wird.

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Systemische Aufstellungen
- Strukturierte Gesprächsdyade
- Gewaltfreie Kommunikation II - Selbstempathie und Empathie in Stress-Situationen
- Schreibtherapie
- Themenzentrierte Interaktion
- Gestaltdialog

6. Körperliche Verfassung

Gesundheit und Krankheit

Die Persönlichkeit gestaltet Beziehungen, und Beziehungen wirken wiederum auf die körperlich-seelische Verfassung ein.

Körperliche Symptome, Schmerzen, Unfälle, Erkrankungen stellen die nächste große Gruppe von Anliegen dar, mit denen Klienten kommen.

Themen dieses Seminars:

- Unter welchen Bedingungen können und dürfen wir mit Körpersymptomen arbeiten?
- Wann müssen wir auf ärztliche Behandlung weiter verweisen?
- Stresskunde III
- Einführung in die Salutogenese und psychosomatische Medizin
- Entschlüsselung des Symbolgehaltes von Symptomen, Erkrankungen und Unfällen
- Grundlagen der heilsamen Arbeit mit Körpersymptomen

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Symbolkunde & Symbolentschlüsselung
- Imagination II - Innere Reisen zur Transformation von Emotionen, Life-Events und Körpersymptomen
- Tanztherapie

7. Lebenssinn:

Beruf - Berufung - Ziele - Werte - Ethik - Spiritualität

Wer sich als Kind sein Selbstgefühl und seine Selbstregulation nicht bewahren konnte, wird auch später eher von außen bestimmt bleiben. Die Seele oder innere Weisheit gibt jedoch keine Ruhe. Und wer sich in berufliche Umstände begeben hat, die ihm nicht entsprechen, bekommt irgendwann mit einiger Wahrscheinlichkeit Schwierigkeiten darin. Dementsprechend bilden berufliche und Lebenssinn-Fragen ebenfalls eine große Gruppe an Anliegen, mit denen Klienten uns aufsuchen.

Die Themen des Seminars:

- Symbolgehalt der gewählten Tätigkeit
- Klärung von Eignung, Wünschen und Zielen
- Kompetente Begleitung von Entscheidungen
- Behutsames Erweitern der inneren Möglichkeiten
- Berufliches und persönliches Coaching für das Erreichen definierter Ziele
- Erkundung und Vertiefung des individuellen spirituellen Rückhaltes
- Umgang mit Lebenssinn-Fragen

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Systematischer Aufbau von Coaching
- Psychodrama
- Systemisch-spirituelle Arbeit
- Ethik-Reflektion für Helfer

8. Moderne Zeiten:

Change Management

Fachleute aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik und Gesellschaftskunde beklagen die schnellen Veränderungen, die zur Zeit unsere Gesellschaft prägen.

Es hat etwas geradezu Fiebriges, wie Anforderungen wachsen, Maßstäbe sich ändern, immer neue Fähigkeiten gebildet werden müssen, Wohnorte, berufliche Tätigkeiten und Partner gewechselt werden. Die menschlichen Bedürfnisse nach Kontinuität, Sicherheit, Kraft sparen durch Routine und Weiterentwicklung im persönlich angemessenen Tempo leiden darunter. Das macht hektisch und führt zur Zunahme von Angststörungen und Burn Out.

Im beruflichen Feld sind es besonders immer neue Nachschulungen, Nachqualifizierungen und Prüfungen, die bestanden werden müssen von denen, die mithalten wollen.

Und immer, wenn etwas Neues eintritt, muss auch etwas Gewohntes verabschiedet werden.

Die Themen dieses letzten Seminars sind also:

- "Wachstumsschmerzen": die Bewältigung von Veränderungen
- Prüfungen bestehen (was für viele Teilnehmer der nächste Schritt sein wird)
- Abschied nehmen - auch, wie eine Therapie oder Beratung beendet wird und mit dem Klienten Abschied gestaltet werden kann

Methodische Elemente, Interventionen und praktische Übungen:

- Ritualkunde, Arbeit mit Ritualen
- Strukturiertes Abschiednehmen
- Ressourcenkultur III

Weitere Aspekte der Ausbildung

In der Ausbildung spielen die eigentlichen Ausbildungsinhalte natürlich eine tragende Rolle, genauso wichtig sind jedoch auch folgende Aspekte:

- **Implizites Lernen am Vorbild:**
Wie die Ausbildungsleiter mit konkreten Problemstellungen arbeiten und was sie an Kommentaren und persönlichen Reaktionen zeigen, bietet Modelle und Beispiele für die beraterische und therapeutische Haltung
- **Synergieeffekte:**
Von Seminar zu Seminar vernetzt sich das bereits Gelernte miteinander sowie mit der wachsenden Sicherheit und Selbstkenntnis und eröffnet zunehmende neue Dimensionen beraterischer und therapeutischer Möglichkeiten, die weit über die Lehrinhalte hinausgehen
- **Kreativ und geschmeidig mit Menschen arbeiten:**
Das Kennenlernen und praktische Üben von Elementen aus etwa 30 unterschiedlichen Methoden ermöglicht das wirklich individuell angepasste Vorgehen mit Klienten; die Intuition bekommt einen vielfältigen Erfahrungspool, auf den sie zurückgreifen kann. Viele Elemente können auch miteinander kombiniert werden, so dass ganz neue, vielleicht nur dieses eine Mal verwendete Interventionen entstehen können - das ist das eigentliche freie, kreative und methodenunabhängige, ganz dem Klienten und seinem Prozess folgende Psycho-Holistische Arbeiten!

Abschlüsse

Sie haben vor Ausbildungsbeginn die Wahl, ob Sie die Ausbildung mit der Bescheinigung oder mit dem Zertifikat abschließen möchten.

1. Die Bescheinigung

- Wenn Sie (vorerst) keine amtliche Heilerlaubnis anstreben
- Wenn Sie bereits eine (eingeschränkte oder uneingeschränkte) Heilerlaubnis besitzen
- Wenn Sie die Kompaktausbildung nutzen möchten, um die Berufe Berater, Coach oder Therapeut gut kennen zu lernen
- Wenn Sie bereits fachliche und persönliche Kompetenzen gebildet haben und die Kompakt-Ausbildung nutzen möchten, um diese zu erweitern (zum Beispiel nach einer bereits absolvierten methodenzentrierten Ausbildung)
- Wenn Sie vorerst eine Beratungspraxis eröffnen möchten
- Wenn Sie weiterhin in Ihrem Herkunftsberuf arbeiten und dafür durch die Ausbildung mehr Know-How bekommen möchten,

dann nehmen Sie lediglich an den acht Ausbildungsseminaren teil und zahlen auch nur diese. Für Ihre Teilnahme bekommen Sie zum Abschluss der Ausbildung eine Bescheinigung ausgestellt, die eine detaillierte Beschreibung und Auflistung der Ausbildungsinhalte enthält. Versäumte Ausbildungsinhalte können wir leider nicht bescheinigen. Ein Recht auf das Nachholen versäumter Ausbildungsinhalte besteht nicht.

2. Das Zertifikat

Mit dem Ausbildungs-Zertifikat bestätigen wir Ihnen, dass Sie die Ausbildung erfolgreich absolviert haben und dass wir Sie für fähig halten, mit Klienten eigenverantwortlich und selbständig psychotherapeutisch zu arbeiten.

Das setzt auch voraus, dass Sie sich persönlich während der Ausbildungszeit entwickeln, eigene Themen und Ihren lebensgeschichtlichen Hintergrund bearbeitet und Ihre Übertragungs- und Projektionsmuster kennen gelernt haben. Kurz: Dass Sie selbst durch den therapeutischen Prozess gegangen sind und eine stabile, kompetente "Therapeuten-Persönlichkeit" entwickelt haben.

Das Zertifikat ist also ein hochwertiges Zeugnis, dass Ihnen therapeutische Eignung bestätigt. Für spätere Bewerbungen und Anträge, zum Beispiel in einer Klinik, einer Beratungsstelle oder in einem Berufsverband ist es für Sie nützlich, weil damit Ihre Qualifikationen detailliert und aussagefähig dokumentiert sind.

Um dieses Zertifikat ausstellen zu können, brauchen wir die Sicherheit

- dass Sie in einem bestimmten Umfang Erfahrungen in Ausbildungs- oder Eigentherapie und Übungstherapie/Übungsberatung mit Klienten gesammelt haben
- dass Sie Ihre Übungstherapien supervisorisch haben begleiten lassen
- dass Sie den Lernstoff zwischen den Ausbildungs-Einheiten üben und vertieft haben und zur Beendigung der Ausbildung beherrschen.

Wurden Unterrichtsinhalte von Teilnehmern im Zertifizierungsgang versäumt, behält sich die Leitung die Prüfung des Einzelfalls vor.

a. Voraussetzungen

1. Peergroups
2. Übungssitzungen
3. Falldokumentation
4. Supervision
5. Dokumentation der eigenen Entwicklung
6. Reguläre Eigentherapie

Zu 1. Peergroups

Sie vertiefen nach jedem Ausbildungsseminar das Gelernte praktisch und theoretisch in Peergroups (übende Teilnehmergruppe mit je ca. vier Teilnehmern).

Die Peergroups dokumentieren ihre Arbeit miteinander. Das Protokoll bringt die Peergroup mit zur Supervision vor dem nächsten Ausbildungsseminar.

Die Arbeitstreffen finden mindestens einmal zwischen den Ausbildungseinhalten statt, insgesamt mindestens sieben Treffen in den zwei Jahren. Der Gesamtumfang für die Arbeit in der Peergroup beträgt mindestens 28 Stunden.

Die Übungsstunden in der Peergroup werden im Zertifikat aufgeführt und bescheinigt.

Zu 2. Übungssitzungen

Während der Ausbildung nehmen und geben Sie Übungssitzungen mit je einem anderen Teilnehmer und protokollieren diese Arbeit.

Die Übungstherapie hat in den zwei Jahren einen Gesamt-Umfang von mindestens 20 Stunden als Klient und 20 Stunden als Berater/Therapeut.

Die Übungssitzungen werden im Zertifikat aufgeführt und bescheinigt.

Zu 3. Falldokumentation

Sie fertigen eine schriftliche Falldarstellung zu Ihrer Übungstherapie an. Die Inhalte und der Verlauf der Therapie und die Entwicklung Ihres Klienten werden von Ihnen schriftlich dargestellt in einem Umfang von 10 bis 15 Seiten.

Diese Falldokumentation wird im Zertifikat aufgeführt und bescheinigt.

Zu 4. Supervision

Für die Arbeit in Ihrer Peergroup und für Ihre Arbeit als Übungstherapeut/Übungsberater nehmen Sie Supervision.

Der Supervisionsabend (Umfang 4 Stunden) findet am Mittwoch vor dem Ausbildungsseminar statt.

Die Supervision hat einen Umfang von 28 Stunden.

Die Supervision wird im Zertifikat mit Stundenumfang und Inhalten aufgeführt und bescheinigt

Zu 5. Dokumentation der eigenen Entwicklung

Sie dokumentieren Ihre eigene Entwicklung während der Ausbildung und geben diese Dokumentation zwei Wochen vor Beginn des letzten Ausbildungsseminars in der Verwaltung ab.

Zu 6. Reguläre Eigentherapie

Sie weisen bis zwei Wochen vor Beginn des letzten Ausbildungsseminars 20 Stunden Eigentherapie oder Selbsterfahrung nach. Auch psycho-holistische Eigentherapiestunden, die Sie in den fünf Jahren vor Beginn der Ausbildung nachweislich gesammelt haben, können Sie geltend machen.

Sie können die Eigentherapie nehmen

- bei Therapeuten des IN HOPE
- in der Holistischen Therapiegruppe des IN HOPE
- in Einzelsitzungen oder Gruppentherapie mit vom IN HOPE empfohlenen Holistischen Therapeuten.

Ihre Eigentherapie-Stunden werden im Zertifikat aufgeführt und bescheinigt.

Wenn Sie diese Erfordernisse nachweislich erfüllen, stellt das IN HOPE Ihnen Ihr Zertifikat zur Ausbildung in Psycho-Holistik aus.

b. Nachträgliche Zertifizierung

Wenn Sie die Ausbildung vorerst mit der Bescheinigung abschließen und nachträglich das Zertifikat erwerben möchten, dann sammeln Sie nach der Kompaktausbildung die nötigen Voraussetzungen in dem Tempo, das Ihnen angenehm ist. Wenn Sie alle Voraussetzungen belegen können, reichen Sie sie in unserem Büro ein. Nach Prüfung auf Gültigkeit und Vollständigkeit stellen wir Ihnen dann das Zertifikat aus.

Für die nachträgliche Prüfung und Ausstellung wird eine Gebühr in Höhe von € 100,- erhoben.

c. Zertifikats-Erweiterungen

1. Absolvierung von Fortbildungen im IN HOPE

Jede Fortbildung und weitere Ausbildung, die Sie am IN HOPE absolvieren, können Sie in Ihrem Zertifikat eintragen lassen. Dafür stellt das IN HOPE Zertifikats-Anhänge aus mit genauer Beschreibung von Umfang und Inhalten der Fortbildung

Für die Ausstellung von Zertifikats-Erweiterungen wird eine Gebühr von jeweils € 30,- erhoben

2. Assistenz bei der Kompaktausbildung und bei Fortbildungen des IN HOPE

Wenn Sie Ihre bisherigen Erfahrungen durch Assistenz vertiefen möchten, können Sie sich für die Veranstaltungen bewerben, die Sie bereits als Teilnehmer/in absolviert haben.

Sie übernehmen einige Aufgaben und profitieren dafür von den Besprechungen mit der Leitung und können am ganzen Ausbildungsprogramm noch einmal aus einer anderen Perspektive teilnehmen. Außerdem sammeln Sie Erfahrungen in der Gruppenleitung, indem Sie einige Übungen anleiten. Dadurch erweitern Sie Ihre Kompetenz.

Die Assistenz ist gebührenfrei; wir erwarten dafür, dass Sie die Assistenz-Vereinbarung einhalten und zum Beispiel lückenlos anwesend sein werden.

Über Anträge zur Assistenz entscheidet das IN HOPE; ein Recht auf Assistenz besteht nicht.

Auch die Assistenz können Sie als Zertifikats-Erweiterung dokumentieren lassen.

Dafür wird eine Gebühr von jeweils € 30,- erhoben.

Struktur und Zyklus

Die Ausbildung startet jedes Jahr im Mai und endet im April zwei Jahre später.

So können die Teilnehmer zur Halbzeit oder direkt nach dem Abschluss in die Prüfungsvorbereitung gehen und sich zur amtlichen Überprüfung im Oktober anmelden (gilt nur für die Überprüfung zur Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz)!

| | |
|-----------------|--|
| Start | Jedes Jahr im Mai (es laufen immer 2 Ausbildungen parallel) |
| Ende | Zwei Jahre später im April, so dass dann zur Prüfung im Oktober ein Vorbereitungskurse gebucht werden kann |
| Umfang | Zwei Jahre mit insgesamt 192 Stunden à 60 Minuten |
| Struktur | Acht Seminare mit je vier Tagen à 24 Stunden: Donnerstag bis Sonntag: 9 bis 17:00 Uhr, |
| | Die Supervision findet statt am Mittwoch vor dem Seminar von 18 bis 22:15 Uhr Pro Jahr 4 Seminare, etwa alle drei Monate Grundpreis: € 3.840,- |
| Kosten | Zu Ermäßigungen und Rabatten lesen Sie bitte weiter unten |

Urlaubstage

Die Struktur der Kontakt-Ausbildung ermöglicht Ihnen die Teilnahme auch, wenn Sie von weit her anreisen.

Wenn Sie aus München oder der Region kommen, benötigen Sie pro Jahr
- acht Tage Urlaub

Wenn Sie eine weitere Anreise haben, benötigen Sie pro Jahr
- 12 Tage Urlaub

Sie haben also nur vier An- und Abreisen im Jahr.

Zusätzliche Gebühren für die Zertifizierung

| | |
|---|-----------|
| Supervision: 7 Abende à 4 Stunden | € 560,- |
| Bearbeitung der Abschlussarbeit und Ausstellung des Zertifikats | € 100,- |
| Reguläre Ausbildungstherapie: 20 Sitzungen à ca. € 80,- | € 1.600,- |

Dies ist eine Beispielrechnung. Wenn Sie schon vor Beginn der Ausbildung (bis 5 Jahre davor) psycho-holistische Sitzungen absolviert haben, können diese angerechnet werden. Es kann auch sein, dass Sie mehr Sitzungen nehmen wollen oder mehr brauchen.

Zahlweisen, Ermäßigungen

Ihr Vorteil: Keine Anmeldegebühr, keine Anzahlung!

Andere Teilzahlungen sind nach Absprache möglich.

| | | |
|----------------------|---|-----------|
| Ratenzahlung: | + 10% Bearbeitungsgebühr: 24 monatliche Raten à | € 176,- |
| Mit Supervision: | + 10% Bearbeitungsgebühr: 24 monatliche Raten à | € 201,70 |
| Zwei Raten: | Zu Beginn des 1. und des 2. Jahres je | € 1.920,- |
| Mit Supervision: | Zu Beginn des 1. und des 2. Jahres je | € 2.200,- |
| Ermäßigung: | - 10% Rabatt: Bei einmaliger Zahlung zu Beginn | € 3.474,- |
| Mit Supervision: | - 10% Rabatt: Bei einmaliger Zahlung zu Beginn | € 3.978,- |

Rabatte durch Empfehlung:

Empfehlen Sie uns und sparen Sie Geld!

Jeder Teilnehmer, der auf Ihre Empfehlung hin den Ausbildungsvertrag unterschreibt, bringt Ihnen einen Rabatt ein von

€ 100,-

Für Ihre Empfehlungen, die Teilnehmer in spätere Ausbildungsgänge bringen, bekommen Sie für eine andere Veranstaltung des IN HOPE nach Ihrer Wahl einen Rabatt von

€ 100,-

Ausbildungskultur

- Sie lernen detailliert, welche Varianten der Interventionen Sie als Berater und welche Sie als Therapeut anwenden dürfen.
- Zu jedem Themenfeld vermitteln wir den theoretischen Hintergrund
- Sie sehen Live-Demonstrationen der praktischen Arbeit in dem jeweiligen Themenfeld (von den Ausbildungsleitern mit Teilnehmern durchgeführt).
- Sie üben die Interventionen in der Teilnehmergruppe im wechselnden Rollenspiel als Klient, Therapeut/Berater und als Supervisor
- Sie lernen zu jedem Themenfeld, bis wohin Sie arbeiten dürfen, in welchen Fällen Ihr Klient zusätzliche (zum Beispiel ärztliche) Behandlung oder Betreuung (zum Beispiel durch eine Behörde) benötigt und wie Sie das erkennen.
- Sie bekommen in jeder Ausbildungseinheit ein ausführliches Skript (in den Ausbildungsgebühren enthalten) und eine Bücherliste, wobei die Bücher im Unterricht vorgestellt und besprochen werden.
- Anne Lindenberg und alle Referenten bringen ausgiebige und gründliche Ausbildungen, Eigentherapie und langjährige praktische, professionelle Erfahrung im beraterischen, Coaching- und psychotherapeutischen Feld mit. Vor dem Hintergrund unseres Erfahrungsschatzes wurde diese praxisbetonte Kompakt-Ausbildung entwickelt, in der die Teilnehmer lernen, was sie zum erfolgreichen Arbeiten brauchen, ohne Ballast-Wissen bezahlen zu müssen.
- Wir schätzen Humor, lachen oft und arbeiten engagiert und mit Begeisterung. Damit stecken wir die Teilnehmer gern an.
- Unser Arbeitsstil ist stabilisierend, achtsam, wohlwollend, wertschätzend, behutsam, die Selbstbestimmung der Klienten und Teilnehmer fördernd und ressourcenorientiert. Die Wahrnehmung für sich selbst und für andere Menschen zu vertiefen und mit diesen Wahrnehmungen heilsam, fruchtbar und wertschätzend umzugehen, ist uns sehr wichtig. Unser Anliegen ist es, diese Haltung zu lehren und zu vermitteln.
- Wir sehen die TeilnehmerInnen mit uns menschlich auf gleicher Augenhöhe und in Gleichwürdigkeit.
- Wir arbeiten bestmöglich innerhalb sicherer und geschützter Grenzen und respektieren und unterstützen die Selbstbestimmung und Selbstregulation der Teilnehmer.

- Wir berücksichtigen die biologischen Aufmerksamkeits- und Spannungskurven, so dass die Ausbildung abwechslungsreich, ohne Überforderung, angenehm und anregend verläuft. Aktive, spielerische, rezeptive (aufnehmende), erholsame und theoretische Phasen wechseln einander ab.
- Die persönliche Entwicklung der Teilnehmer bewirkt Veränderungen in ihrem Umfeld. Dies berücksichtigen wir und arbeiten dementsprechend bestmöglich paar- und familienerhaltend.
- Jede Glaubenshaltung, Religion und ethische Haltung wird von uns respektiert und akzeptiert, soweit sie die Würde des Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung uneingeschränkt achtet.
- Wir legen Wert darauf, dass Sie und wir uns persönlich miteinander bekannt machen, bevor Sie sich für die Teilnahme an der Kompakt-Ausbildung entscheiden. Dafür haben wir die Info-Abende, die Vorträge, die Schnuppertage und das Grundlagenjahr in Psycho-Holistik eingerichtet.

Ausbildungsleitung und Team

- **Anne Lindenberg**, München, Ausbildungsleitung

Referenten des IN HOPE-Teams:

- **Brigitte Wilhelm**, München
- **Robert Duda**, Puchheim
- **verschiedene Fachreferenten**
- **wechselnde Assistenten**

Zu den Qualifikationen der Leitung und der Referenten erfahren Sie mehr auf unserer Webseite www.psycho-holistik.de unter "Wir stellen uns vor".

Für welche Ziele und Menschen?

1. Ihr Ziel ist es, eine **Praxis für Beratung, Coaching und / oder Psychotherapie** eröffnen und erfolgreich führen zu können. Dafür suchen Sie eine solide, fundierte Grundausbildung, nach deren Abschluss Sie kompetent und sicher in Ihrem neuen Beruf sind.
2. Sie möchten nach Aus- oder Fortbildungen Ihre **Kompetenz für die häufigsten Anliegen erweitern**.
3. Sie sind bereits als **Heilpraktiker/in, Berater/in, Therapeut/in, Masseur/in, Physiotherapeut/in** tätig und möchten noch sicherer, flexibler, klientenzentrierter und fruchtbarer mit den Problemen Ihrer Klienten umgehen.
4. Sie arbeiten als **Coach, Trainer, in der Personal- oder Teamentwicklung, als Seminarleiter/in**, möchten Ihre bereits vorhandenen Kompetenzen im psychologischen Bereich vertiefen und vielleicht Ihrem Klientel auch, wenn sinnvoll, therapeutische Begleitung anbieten können.
5. Sie arbeiten im **Sozialwesen** als Sozialarbeiter/in, Sozialpädagoge/in, Bewährungshelfer/in, im Sozialamt als Sachbearbeiter/in o. ä., kennen also die häufigsten Lebensprobleme und möchten Ihre Arbeit erweitern und erfolgreicher gestalten.
6. Sie arbeiten im **Erziehungswesen** als Pädagoge/in, Lehrkraft, Vertrauenslehrer/in Erzieher/in oder engagieren sich als Elternteil im Kindertagesstätten- oder Schulwesen und möchten schwierige Situationen oder Kinder / Eltern / Lehrer mit ihren Anliegen und Problemen besser verstehen und sicherer und fruchtbarer damit umgehen.
7. Sie arbeiten in der **Erwachsenenbildung** als Lehrkraft, Dozent/in, Aus- oder Fortbilder/in oder Kursleiter/in und möchten für Ihre Teilnehmer ein/e kompetente/r Berater/in sein, wenn diese sich mit Problemen an Sie wenden. Vielleicht möchten Sie Ihr Tätigkeitsfeld auch um eine Beratungs- oder Therapiepraxis erweitern.
8. Sie arbeiten fest angestellt im **Gesundheitsbereich** als Pflegekraft, Klinik-Therapeut/in o.ä. und möchten Ihre Patienten und deren Angehörige mit kompetenter Gesprächsführung unterstützen. Vielleicht spielen Sie auch mit dem Gedanken, Ihr Tätigkeitsfeld um eine eigene Beratungs- oder Therapiepraxis zu erweitern.
9. Sie arbeiten als **Telefonseelsorger oder für eine Kirche als Seelsorger, oder als Trauerbegleiter** und möchten den fachlichen Hintergrund Ihrer Tätigkeit vertiefen, um wirksamer und gezielter helfen zu können. Dafür legen Sie Wert auf eine ideologieneutrale, nicht manipulierende Leitung.
10. Sie haben bereits **Eigenerfahrung im therapeutischen Prozess**, möchten mehr Hintergrundwissen für Ihre Erfahrungen und dieses vielleicht auch nach Abschluss der Ausbildung anderen Menschen zur Verfügung stellen.

Teilnahmevoraussetzungen

| | |
|--------------------------|---|
| Mindestalter | 23 Jahre |
| Gesundheitsattest | Gesundheitsattest von einem Arzt, nicht älter als drei Monate vor Ausbildungsbeginn, in dem normale körperliche und seelische Belastbarkeit bescheinigt wird. |
| Lebenslauf | Bisheriger beruflicher Hintergrund, Erfahrungen in der Arbeit mit sich selbst oder mit anderen Menschen. |
| Motivation | Ausführliche Beschreibung der Erwartungen an die Ausbildung |
| Fragebogen | Der ausgefüllte Fragebogen ist beizufügen |
| Spielregeln | Schriftliche Einverständniserklärung mit den Spielregeln des INHOPE |

Näheres dazu finden Sie in den beiliegenden Anträgen und Formularen.

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

→ Ist die Kompakt-Ausbildung in Psycho-Holistik von den prüfenden Amtsärzten als Verfahren anerkannt?

Den Amtsärzten in München Stadt und Landkreis sowie den benachbarten Landkreisen ist der Begriff "Holistische Psychotherapie" durch über 100 Prüfungskandidaten bestens bekannt. In der Überprüfung zählt für die Amtsärzte nicht so sehr das Verfahren, sondern ob die angewendete Arbeitsmethode die psychotherapeutischen Grundanforderungen erfüllt.

Das sind zum Beispiel:

- Sicheres Eingrenzen des Zuständigkeitsbereiches, zum Beispiel Verbot von invasiven (die Körpergrenzen überschreitenden) Maßnahmen jeder Art; Verschreibungsverbot etc.
- Sichere Diagnostik, insbesondere auch von ausschließenden Störungen
- Sichere Kenntnisse im Bereich Übertragung, Gegenübertragung und Projektion
- Frühzeitiges Erkennen von Destabilisation, Krise und Suizidalität
- Fundierte Kenntnisse über andere Hilfemöglichkeiten, die im Einzelfall angebracht sein können als Psychotherapie (Kur, Beratungsstelle, Behörde, Arzt, Klinik, Selbsthilfegruppe etc.)
- Genaue Kenntnis der Kapazität des angewendeten Verfahrens: Zielgruppe, behandelbare Störungen, Schwerpunkte

All diese Punkte werden von der Kompakt-Ausbildung in Psycho-Holistik bestens erfüllt.

Sie kann für die Überprüfung sowohl im vorher eingereichten Lebenslauf als auch in der mündlichen Selbstdarstellung hervorragend beschrieben und dargestellt werden.

→ Für welche Menschen ist die Kompakt-Ausbildung nicht geeignet?

- Menschen, für die es sehr wichtig ist, sich in der Arbeit an einen genauen Plan, ein Programm oder eine Technik zu halten, und die daran auch nichts ändern möchten, fühlen sich möglicherweise in einer Ausbildung wohler, in der auf die Bildung einer sicheren Intuition nicht so viel Wert gelegt wird.
- Menschen, die nur nach naturwissenschaftlich erwiesenen Prämissen arbeiten möchten, können ihren Weg wohl besser "durch die Instanzen" gehen, also nach einem Studium die mehrjährige Ausbildung in Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierter Psychologie oder Verhaltenstherapie absolvieren.
- Menschen, die einen von den gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähigen Status (= Approbation) anstreben: Für sie gilt das Gleiche wie im vorigen Punkt.
- Für Menschen, die ausschließlich andere Menschen behandeln möchten und nicht bereit sind, ihren eigenen Entwicklungsprozess innerhalb der Ausbildungsgruppe zu thematisieren und auch nicht selbst an praktischen Übungen als Klient teilnehmen wollen, ist die Kompakt-Ausbildung nicht die richtige Form.
- Menschen, die selbst in ihrem Leben aktuell besonders große Belastungen tragen oder Patientenstatus haben (regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka, Beta-Blockern, Beruhigungs- oder Schmerzmitteln)
- oder die nicht bereit sind, die Abstinenzregel einzuhalten (während der Seminartage weitgehender Verzicht auf Alkohol und kompletter Verzicht auf andere bewusstseinswirksame Substanzen mit Ausnahme von Nikotin), sind in der Kompakt-Ausbildung dann willkommen, wenn sie gesund und stabil geworden sind.

→ **Warum werden für das Zertifikat 20 Stunden Eigentherapie verlangt?**

Die Eigentherapie stellt ein wichtiges Kapital für die spätere Arbeit mit Menschen dar. Nur wer selbst erlebt hat, was Therapie, Beratung, Selbsterfahrung und Coaching bewirkt, in welche Dynamiken man gerät und was einem weiterhilft und was eher nicht, kann ein Einschätzungsvermögen dafür entwickeln, was er seinen Klienten zumuten kann, soll und nicht darf. Außerdem besteht ohne Selbsterfahrung und Eigentherapie das Risiko, mit den Klienten, gerade in der Psychotherapie, heikle Themen zu meiden oder zuzudecken, die man mit dem Klienten gemeinsam hat, von denen man aber vielleicht noch nichts weiß (Blinde Flecken und Kollusion). Aus diesen Gründen wird von offiziellen und seriösen Institutionen ein Zertifikat in diesem Bereich nur ernst genommen, wenn darin genügend Eigentherapie belegt wird. Bei dem geforderten Umfang von 20 Stunden handelt es sich um das Minimum. Wir erwarten von unseren Teilnehmern, dass sie ihren Bedarf an regulärer Eigentherapie während der Ausbildung selbst einschätzen und ihn selbstverantwortlich auch decken. Das Ausbildungsteam gibt gern Einschätzungen und Empfehlungen im Einzelfall! Übrigens zählen Gruppenstunden im vollen Umfang, da wir meinen, dass auch als "involvierter Zeuge" der eigene Prozess angeschoben wird.

→ **Warum muss die Ausbildungs- oder Eigentherapie bei Holistischen Therapeuten absolviert werden?**

Am sichersten als Coach, Berater und Therapeut arbeiten Sie mit den Ansätzen, die Sie aus eigener Erfahrung kennen. Diese Art und diese Interventionen, von denen Sie genau wissen, wie sie wirken, werden Sie auch ehesten anwenden. Aus diesem Grund wird auch in methodenzentrierten Ausbildungen die Eigentherapie in dieser Methode gefordert.

→ **Wenn meine Umstände sich ändern oder mir die Ausbildung zu schwer wird, kann ich sie dann abbrechen?**

Da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt, ist ein "Aussteiger" für alle Beteiligten schwierig zu verkraften. Wir legen Wert darauf, dass sich nur Menschen für die Ausbildung bewerben, die eine sehr hohe Motivation haben und die die zwei Jahre in privater, beruflicher und finanzieller Hinsicht überschauen. Nur in ganz bestimmten Ausnahmefällen ist daher ein vorzeitiges Verlassen der Ausbildung im gegenseitigen Einverständnis möglich (Härtefälle).

→ **Was ist, wenn ich während oder sogar zu Beginn der Ausbildung schwanger werde?**

Damit hat das Ausbildungsteam reichhaltige Erfahrungen. Die Teilnahme als Schwangere wird modifiziert, indem möglicherweise anstrengende Übungen nur beobachtet werden. Die Leitung betreut Schwangere besonders sorgsam und rücksichtsvoll. Etliche schwangere Frauen haben bereits mit gutem Erfolg die Ausbildung absolviert. Sie empfanden die Unterstützung durch die Großgruppe und ihre Kleingruppe als besonders haltgebend, nährend und wertvoll. Mit dem "neuen" Baby findet sich in den meisten Fällen eine gute Lösung.

→ **Kommt in der Ausbildung nicht zu viel seelisch Gehaltenes ins Bewusstsein?
Wie gefährlich kann die Ausbildung werden?**

Da die Inhalte systematisch aufeinander aufbauen und im Vorfeld angekündigt werden, kann die Seele sich jeweils gut vorbereiten. Die Selbstregulation der Teilnehmer wird nachdrücklich gefördert; beispielsweise werden die Teilnehmer niemals zu Übungen und Spielen überredet oder genötigt. Natürlich können bisher gehaltene Themen auftauchen, die bestmöglich betreut werden. Dabei ist die Gruppe selbst durchaus sehr schützend und tragend.

Da die Ausbildung selbst keine Therapie ist und eine solche auch nicht ersetzen kann, sind auch die Inputs nicht pushend oder widerstandsbrechend, sondern werden behutsam und im Übungsmodus durchgeführt.

→ **Wenn ich Elemente aus so vielen Methoden lerne, habe ich dann hinterher nicht vielleicht nur ein Sammelsurium? Kann ich damit nach der Ausbildung wirklich effektiv mit Klienten arbeiten?**

Hier das Zitat eines Absolventen, der die Ausbildung zweimal, davon einmal als Assistent mitgemacht hat und mit gutem Erfolg seit etlichen Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis als Holistischer Therapeut arbeitet:

“Die Ausbildung ist wie eine lange, sehr vielfältige Strecke, die ich zurücklege. Gegen Ende hin schließt die Strecke sich zum Kreis, alles fällt an seinen Platz und ergibt ein Ganzes. Die zurückgelegte Strecke umfasst nun einen weiten Raum, in dem ich mich gut auskenne und mich sicher bewegen kann.”

Ja, besser kann es nicht beschrieben werden!

Praxis & Schulungsraum

Schleißheimer Str. 186
80797 München

Verwaltung

Tel.: 089/30 600 060
Email: lindenber@psycho-holistik.de

Internetpräsenz

www.psycho-holistik.de

IN HOPE

Praxis & Ausbildungsinstitut

für



DIE PRAXIS DER PSYCHO-HOLISTIK

| <u>Inhalt</u> | <u>Seite</u> |
|--|--------------|
| Entwicklung, Wachstum und heilsame Veränderung | 2 |
| Prävention / Vorsorge | 3 |
| Selbsterfahrung | 4 |
| Beratung | 5 |
| Coaching | 6 |
| Psychotherapie | 7 |
| Gruppen | 9 |
| Supervision | 10 |
| Therapeuten des IN HOPE und ihre Tarife | 12 |

ENTWICKLUNG, WACHSTUM UND HEILSAME VERÄNDERUNG

(Zur Psycho-Holistik selbst lesen Sie bitte das PDF-Dokument „Was ist Psycho-Holistik?“.)
Damit Sie einschätzen können, ob der Psycho-Holistische Ansatz Ihnen zusagt und ein Weg für Sie sein könnte, finden Sie hier Informationen zu der Arbeit mit heilsamer Veränderung und zu den Gebieten, in denen die Psycho-Holistik eingesetzt wird.

Die strikte Unterteilung in Coaching einerseits und Psychotherapie andererseits, zwischen Beratung einerseits und Prävention andererseits war und ist unserer Erfahrung nach mehr Vorstellung als Praxis. Schon immer gab es fließende Übergänge zwischen diesen „Abteilungen“. Zum Beispiel kann nach einer therapeutischen Intervention noch ein Buchtipp gegeben werden (ein Beratungselement) oder die Frage taucht auf, wie die neue Erkenntnis oder dieser Schritt in den Umgang mit dem Chef umgesetzt werden kann (ein Coaching-Element). Die grundsätzlichen Wirk-Faktoren von positiver Entwicklung gelten dem Menschen und seinem einzigartigen Wesen und können dann für die unterschiedlichen Einsatzgebiete modifiziert werden.

Daher ist für die Psycho-Holistische Arbeit ganz typisch, dass sie ganz offen für die momentane Befindlichkeit und das aktuelle Anliegen des Klienten ist und dabei den Gesamtverlauf der Arbeit im Auge behält und regelmäßig thematisiert. Auch die Art der Beziehung zwischen den Arbeitspartnern, ihr Kontakt und eventuelle Unstimmigkeiten werden wohlwollend und empathisch zur Sprache gebracht, denn hier zeigen sich viele Themen, die der Klient auch in seinem Alltag und in anderen Beziehungen (unwillkürlich) kultiviert.

- Sie möchten dort abgeholt werden, wo Sie gerade stehen?
- Sie wollen bei einem Profi arbeiten, der sich auf das Handwerk und die Kunst seines Gebietes gründlich versteht und viel Erfahrung darin hat?
- Sie wünschen sich vielseitige Möglichkeiten, mit Ihren Anliegen zu arbeiten, so dass Sie Ihren ganz individuellen Entwicklungsweg gehen können?
- Sie möchten die vielen effektiven Möglichkeiten, die Coaching, Selbsterfahrung, Therapie zu bieten haben, für sich nutzen?
- Sie haben keine Lust dazu, „der Nagel für den einzigen Hammer“ Ihrer Begleitperson zu sein, weil diese nur eine oder wenige Methode(n) beherrscht?
- Sie legen Wert auf eine persönliche und herzliche Arbeitsbeziehung, in der auch Humor und Lachen, Leichtigkeit und spielerische Elemente ihren Raum haben und ein gesundes Gegengewicht zu Schwere und Belastung bilden?

Wenn Sie alle Fragen mit „Ja“ beantworten konnten,
dann könnte die Psycho-Holistik Ihr Weg sein!

PRÄVENTION / VORSORGE

Vorsorge und Vorbeugung ist ein sehr dankbares Gebiet. Sich andeutende zukünftige Schwierigkeiten und Probleme können oft schon im Vorfeld aufgefangen werden und zeigen sich dann sogar oft genug als Chance für einen neuen Entwicklungsschritt.

Hier einige Beispiele für lohnende präventive Sitzungen:

- Die Ehe oder Partnerschaft ist nicht mehr erfüllend und lebendig?
Bevor es zur „großen Krise“ kommt, können moderierte Paarsitzungen tieferes Verständnis für einander und frischen Wind in die Beziehung bringen
- Wenn aus Kindern Jugendliche werden,
sind die Eltern oft überfordert mit den rasanten und manchmal chaotisch anmutenden Persönlichkeitssprüngen ihres Nachwuchses. Einige Familiensitzungen können dabei helfen, Toleranz, Kontakt und gesunde Grenzen miteinander zu finden.
- Der Alkoholkonsum gibt Anlass zu einem leicht besorgten Gefühl?
In einigen präventiven Sitzungen kann das eigene Trinkverhalten und sein Sinn untersucht werden. Gesundere Bewältigungsstrategien und Alternativen können gemeinsam gefunden werden.
- Beängstigende Ereignisse stehen ins Haus?
Jede große oder plötzliche Veränderung der Lebensumstände (auch positive!) birgt ein Krisenpotential. Mit kundiger Begleitung kann die Krise oder auch depressive oder posttraumatische Auswirkungen verhindert oder beträchtlich gemildert werden.
Beispielsweise bei
 - familiären Veränderungen, wie Nachwuchs, Trennungen, flügge werdenden Kindern
 - Umzug in eine andere Stadt oder Region
 - Neuer Arbeitsplatz, Beförderung
 - Verlust des Arbeitsplatzes
 - Unfälle oder Erkrankungen
 - Bevorstehende medizinische Untersuchungen und Eingriffe

SELBSTERFAHRUNG

Im Alltagsmodus funktionieren wir auf eine bestimmte Weise: Zweckmäßig, routiniert, angepasst.

Wer sich nur über diesen Modus definiert, beachtet nicht, dass in jeder menschlichen Seele Grundbedürfnisse auf Erfüllung warten und hoffen, die vom Alltag zugedeckt werden, die vielleicht beängstigend sind und für die wir vielleicht bisher weder Bewusstsein noch Umgangsmöglichkeiten haben. Trotzdem sind sie lebendig und warten...

Beachten wir sie nicht, machen sie sich oft ganz unbequem bemerkbar: Als Körpersymptome wie Kopfschmerzen oder Verspannungen, als Gereiztheit, als Schlafstörung, als Gewichtsproblem, als Unfalltendenz oder als Frust und Langeweile, Unerfülltheit, das Gefühl, sein eigentliches Leben nicht zu leben.

Wer also gesund bleiben und beschwingt und GANZ leben möchte, hat eine gewisse Verpflichtung gegenüber auch den noch unbekanntem oder unbeachteten Seiten seiner Persönlichkeit, sie zu erkunden, zu beachten und ihnen Raum zum Leben zu geben. Selbsterfahrung ist also nicht, wie ein Klischee besagt, ein Hobby alternder Hausfrauen, sondern aktive Psycho-Hygiene.

Ein geschützter Rahmen bedeutet:

Die Teilnehmer haben sich darauf geeinigt, dass sie ausprobieren können und sich gegenseitig als Übungspartner dienen. Was passiert, hat, anders als im Alltag, keine negativen Konsequenzen.

Ein Beispiel: Wenn ich ausprobiere, wie ich meiner Wut einen adäquaten Ausdruck geben kann und probeweise jemanden aus ganzem Herzen anschreie, dann sollte es lieber ein Übungspartner sein, mit dem das verabredet wurde, und nicht mein Chef, der mir daraufhin wohl kündigen würde.

In solch einem geschützten Rahmen kann experimentiert werden; in Rollenspielen können Ereignisse geübt werden (zum Beispiel ein Vorstellungsgespräch, eine Prüfungssituation, eine Konfliktsituation).

In der Selbsterfahrung wird also das eigene Repertoire erkundet und erweitert, Fähigkeiten werden geübt und Kompetenzen gebildet.

Selbsterfahrung ist also kein Selbstzweck, sondern dient dazu, auch den Alltag zunehmend so zu gestalten, dass er Raum bietet für ein vielfältiges und erfüllendes Leben.

Und so bunt wie die Anliegen sind auch die Schwerpunkte, zu denen Selbsterfahrung angeboten wird. So gibt es zum Beispiel Outdoor- und Survival-Training, Teambuildingmaßnahmen, Selbsterfahrung mit Pferden, Begegnungserfahrung (Encounter) und unzählige andere mehr. Selbsterfahrungsangebote gibt es also in der Gruppe, für Teams und Kollegenschaften, für Familien, Paare und Einzelne.

Selbsterfahrung beziehungsweise Selbsterkundung ist in der Psycho-Holistik in Einzel- und in Gruppensitzungen auch ein Bestandteil von Prävention, Coaching und Psychotherapie, als Element, das ganz selbstverständlich und unsensationell nach Bedarf angewendet wird.

BERATUNG

Da Beratung sich auf jeden Lebensbereich beziehen kann, ist dies ein sehr großes Feld.

Beratung hat die Aspekte:

- Das Anliegen oder die Frage formulieren
- Klären, welche Informationen nötig sind und wo diese beschafft werden können
- Die Informationen beschaffen, sichten und ordnen
- Entscheidungen aufgrund der Informationen treffen
- „Zusammen Rat halten“: Klären, was nötig ist, um Situationen zu verbessern, sich Wissen aneignen, praktische Fähigkeiten üben, Meinungs austausch

Sobald also Informationen und Einschätzungen gegeben werden, ist das Beratungselement präsent.

Daher können Sie Beratungssitzungen buchen; Beratung fließt jedoch auch in die anderen Gebiete mit ein.

Beispiele für Psycho-Holistische Beratung:

- Informationen und Beratung zu den Angeboten des IN HOPE
- Ausbildungsberatung
- "Ich möchte meine Probleme lösen. Welche Form der Arbeit ist für mich die richtige?"
- Paar- und Familienberatung

COACHING

Die Begriffe „Coach“ und „Coaching“ kommen ursprünglich aus dem Hochleistungssport. Ein Coach ist wie ein Trainer für die bestmöglichen Leistungen seines Schützlings zuständig. Im Unterschied zum Trainer bezieht der Coach auch die persönliche Lebenssituation, den Gefühlshaushalt, die schon vorhandene oder zu bildende persönliche Performance, die Vorlieben und Abneigungen mit ein, kurz: Alle Faktoren, die sich in irgendeiner Weise auf die Leistung des Coachés auswirken können, werden mit trainiert und optimiert.

Ernährung, Lebensstil, Spannungs- und Entspannungskurven, Meditation, Mentaltraining, Beziehungsgestaltung können fallweise dazu gehören.

Im modernen erweiterten Coaching steht also zunächst die realistische Zielklärung und -findung im Mittelpunkt. Diese Ziele bilden für die ganze folgende Arbeit den Fokus: Welche Faktoren beim Erreichen des Zieles eine Rolle spielen und ob und wie diese Ziele erreicht werden.

Psycho-Holistisches Coaching ist im persönlichen („Life-Coaching“) und im beruflichen Rahmen nützlich.

Persönliche Ziele können sein:

- Lampenfieber überwinden
- Wieder durchschlafen lernen
- In Konfliktsituationen ruhig und effektiv werden - und bleiben
- Eine/n passende/n Partner/in finden
- Eine erfüllende Partnerschaftskultur aufbauen
- Mit sich selbst gern allein sein, sich selbst eine gute Gesellschaft sein
- Lästige Gewohnheiten loswerden
- Hemmungen und Blockaden überwinden
- Stress-, Arbeits- und Zeitmanagement optimieren
- Freizeit zu wirklicher, tiefer und regenerierender Erholung nutzen lernen

Berufliche Ziele können sein:

- Qualifizierende Prüfungen bestehen
- Einen passenden Arbeitsplatz finden
- Zu einer bestimmten Position befördert werden
- Bestimmte berufliche Probleme souverän lösen
- Konfliktlösungstraining
- Führungsqualitäten bilden und ausbauen
- Schwierige Gespräche mit Mitarbeitern souverän meistern lernen
- Als Angestellte/r mit dem Chef, den Kollegen und der Arbeit zufriedenstellend umgehen

Im Coaching kommen alle Möglichkeiten zum Einsatz, die das Erreichen des Zieles unterstützen.

PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie umfasst die eigentliche heilsame Arbeit mit der Psyche.

Lebensbewältigungsschwierigkeiten und innere Befindlichkeiten aller Art können mit den therapeutischen Möglichkeiten begleitet und bearbeitet werden.

(Die eigentliche Seelenheilkunde darf vom Gesetz her nur von Personen angewendet werden, die eine amtliche Heilerlaubnis besitzen.)

*Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern
und die anderen Windmühlen.
Wohl dem, der sich auf beides versteht!*

Worum geht es in der Psycho-Holistischen Psychotherapie?

- In der Therapie hat auch die Ursachenerkundung ihren Platz, die dann nützlich ist, wenn das reine Strategiemangement, wie es im Coaching und in der Beratung angewendet wird, nicht zu befriedigenden Ergebnissen führt.
- Bisher unbewusste Dynamiken, Schutzhaltungen, verdrängte Gefühle und Befindlichkeiten bekommen hier Raum und werden wohlwollend und mit viel Geduld und Zuwendung „hervorgeholt“.
- Die Psycho-Holistische Psychotherapie verzichtet auf Gewalt und Nötigung. Vielmehr wird nach dem Sinn gefragt und damit der Seele zugetraut, dass sie in Not und unbekömmlichen Situationen wunderbare Schutz- und Überlebensmöglichkeiten einrichtet.
- Die Lebensgeschichte wird beleuchtet, und die Zusammenhänge mit der aktuellen Situation hergestellt.
- Wie auch schwierige Gefühle ausgehalten und wodurch sie verursacht werden, kann gelernt werden, so dass sie nicht länger verdrängt werden müssen.
- Es geht also in der Therapie oft darum, mit sich selbst endlich gut Freund zu werden, frühe Versorgungsdefizite aufzufüllen, in sich gut aufgehoben zu sein und ein eigenständiger Mensch zu werden, der mit sich selbst gut zurechtkommt und seine Beziehungen bekömmlich gestaltet.

In der Therapie werden auch je nach Bedarf alle Möglichkeiten aus Selbsterfahrung, Prävention, Beratung und Coaching genutzt.

Das Arbeitsbündnis

In der Therapie ist die Beziehung zwischen dem Klienten und dem Therapeuten natürlich sehr wichtig; die „Chemie“ muss stimmen, damit sich Vertrauen und Offenheit entwickeln können. Daher wird oft die Empfehlung gegeben, Erstgespräche mit mehreren Therapeuten zu führen und sie zu ihrem Fachgebiet, aber auch persönlich zu befragen, um entscheiden zu können, ob man mit diesem Therapeuten auch sehr persönliche, vielleicht schmerzhaft Themen bearbeiten kann.

Die Therapeuten des IN HOPE-Teams werden Ihre Fragen, auch ganz persönliche und auch skeptische, gern, aufrichtig und ausführlich beantworten.

Vor der Entscheidung für einen Therapeuten sind auch bis zu fünf Probesitzungen möglich.

Therapie-Formen

Psychotherapie kann eingeteilt werden in unterschiedliche Formen, die den verschiedenen Anliegen der Klienten gerecht werden können:

- Kurztherapie (eine bis zehn Sitzungen)
- Mittelkurztherapie (elf bis 25 Sitzungen)
- Offene Form

Eine Besonderheit des IN HOPE ist das Angebot von **Eigenthherapie im Rahmen von Aus- und Fortbildung**. Wer an der Kompakt-Ausbildung in Psycho-Holistik teilnimmt oder an anderen Aus- oder Fortbildungen, kann bei uns seine Anzahl an erforderlichen Eigenthherapie-Sitzungen absolvieren.

In der Ausbildungstherapie sind beide Ebenen, der eigene Prozess und die Reflektion als werdende/r Kollege oder Kollegin, integriert.

Sitzungsfrequenz

Dann ist noch zu unterscheiden zwischen

- hochfrequenter Therapie (zwei oder drei Sitzungen pro Woche; sinnvoll zum Beispiel in akuter Krisenlage oder bei bevorstehenden Terminen oder wenn die Befindlichkeit des Klienten dies für einige Zeit sinnvoll erscheinen lässt),
- mittelfrequenter Therapie (eine Sitzung pro Woche; sinnvoll für viele Klienten, die zügig mit ihren Themen vorwärts kommen möchten und sich dafür eine regelmäßige Begleitung wünschen) und
- niederfrequenter Therapie (eine Sitzung alle zwei, drei oder vier Wochen; sinnvoll in manchen Therapiephasen und aus finanziellen oder zeitlichen Gründen)

In der Psycho-Holistischen Therapie ist die **offene Form** am häufigsten:

Zu Beginn der Therapie ist es sinnvoll, ein- oder zweimal pro Woche zu kommen, etwa vier- bis achtmal, damit der seelische Prozess aktiviert wird. Dann wird je nach Bedarf weitergearbeitet. Für viele Klienten haben sich dann zwei Sitzungen im Monat als fruchtbar und angenehm herausgestellt. Auch die Dauer der Therapie richtet sich in der offenen Form ganz nach der Entwicklung des Klienten. Manche Menschen sind mit dem, was sie in sechs Sitzungen erreicht haben, völlig zufrieden, während andere, die mit viel „Gepäck“ aus ihrer Lebensgeschichte belastet sind, mehrere Jahre regelmäßig kommen.

Auch Pausen sind möglich oder auch die Rückkehr, wenn nach der Beendigung einer Therapie, vielleicht auch erst Jahre später, sich eine tiefere Schicht der Persönlichkeit zeigt und die darin gehaltenen Themen gelöst werden wollen.

Die Therapieform wird von Klient und Therapeut regelmäßig gemeinsam besprochen und den sich wandelnden Bedürfnissen angepasst.

GRUPPEN

Das ergänzende Gegenstück zur Einzelarbeit ist die Arbeit in der Gruppe. In ihr gibt es andere Schwerpunkte und andere Prozesse. Ist die Seele ein Saiteninstrument, dann werden in der Therapie- oder Selbsterfahrungsgruppe noch andere Saiten zum Klingen gebracht als in den Einzelsitzungen. Eine Gruppe ist schon eine kleine Öffentlichkeit, und vor allem Anliegen als soziales Wesen, die mit Sich-Zeigen zu tun haben, mit Selbstwert, mit Abgrenzung und In-Kontakt-treten, finden in der unterstützenden und wohlwollenden Atmosphäre einer Gruppe sehr gute Entwicklungsmöglichkeiten.

Für sehr viele Menschen ergänzen sich Gruppen- und Einzelarbeit wunderbar; diese können parallel oder abwechselnd besucht werden.

Im IN HOPE wird die Psycho-Holistische Gruppe regelmäßig angeboten.

Dazu kommen aktuelle Gruppenangebote je nach Nachfrage und aktuellem Bedarf.

SUPERVISION

bedeutet „prüfender Überblick“. In den ersten Jahren der selbständigen Arbeit mit Menschen ist es Usus, seine Arbeit regelmäßig einem Supervisor vorzustellen, und zwar in den ersten ein bis drei Jahren bevorzugt dem eigenen Ausbilder. Danach kann es durchaus sinnvoll sein, sich einen oder mehrere andere Supervisoren zu suchen, die die eigene Arbeit aus vielleicht ganz anderen Perspektiven sehen.

Supervision dient dazu,

- das Risiko für schwere Fehler zu verringern
- den inneren Supervisor zu schulen (also die Fähigkeit, bei oder nach der Arbeit neben sich zu treten und auch die eigene Aktivität unvoreingenommen einzuschätzen)
- die eigene Ausbildung zu verfeinern und in der Praxisanwendung zu schulen

Sie dient auch den Klienten, die auf diese Weise sicher sein können, dass es eine Qualitätskontrolle der Arbeit ihres Therapeuten, Beraters oder Coachs gibt.

Es gibt Einzel-Supervision und Kleingruppen-Supervision (vier bis acht Teilnehmer).

Beide haben ihre Stärken:

- In der **Einzel-Supervision** ist Zeit und Raum, um einen Klienten oder mehrere vorzustellen und die Punkte durchzusprechen, in denen der Supervisand sich in seiner Vorgehensweise, seiner Einwirkung nicht sicher ist oder in denen er mit dem Verlauf beziehungsweise den Resultaten der Arbeit nicht zufrieden ist. Auch Fragen zu seiner Arbeit oder das Üben von speziellen Interventionen, die für seine Klienten nützlich sein können, haben hier Platz.
Ein besonderes Augenmerk wird auf mögliche blinde Flecken des Supervisanden gelegt. Welche Zusammenhänge kann er beim Klienten nicht sehen, weil er ähnliche Themen bei sich selbst noch nicht bearbeitet und integriert hat? So ist auch die Eigentherapie als Element vertreten.
- Die **Kleingruppen-Supervision** hat dieselben Inhalte, jedoch ist die Zeit für jeden Supervisanden knapper, das heißt, er lernt, seine Anliegen vorzuarbeiten und zu essentiellen Aussagen zu verdichten. Es entsteht ein Lernfeld, in dem die Teilnehmer an den Fallvorstellungen der anderen Supervisanden partizipieren und davon profitieren. Nach einigen Jahren der Teilnahme ist der Erfahrungsfaktor dadurch wesentlich höher als es den tatsächlichen Arbeitsjahren entspricht.
Die Kleingruppe ist natürlich, auf die Stunde gerechnet, preiswerter als die Einzel-Supervision

Meist bewährt es sich, beide Formen zu kombinieren: Durchgehende Teilnahme an der Kleingruppen-Supervision und bei Bedarf zusätzliche Sitzungen in Einzelsupervision.

Der Supervisor und die Teilnehmer der Supervisionsgruppe unterliegen der Schweigepflicht. Den Klienten muss mitgeteilt werden, dass sie eventuell bei einer Supervision - anonymisiert - vorgestellt werden, das heißt, es wird entweder nur der Vorname oder ein Alias bei der Vorstellung verwendet.

Im IN HOPE können Sitzungen in Einzelsupervision gebucht werden.

Mehrere Supervision-Kleingruppen arbeiten hier durchgängig.

Hier kann nur ein neuer Teilnehmer aufgenommen werden, wenn ein Stamm-Teilnehmer nach einem Jahres-Turnus austritt und der Nachfolger zum Erfahrungsstand der anderen Teilnehmer passt.

Neue Kleingruppen bilden sich, wenn genügend Teilnehmer sich zusammenfinden.

Ein Durchgang geht jeweils über ein Jahr und zehn Treffen mit etwa 30 Minuten pro Teilnehmer. Das heißt also zwei bis zweieinhalb Stunden bei vier Teilnehmern und vier Stunden bei acht Teilnehmern; dementsprechend bei anderen Teilnehmer-Zahlen.

Diese zehn Treffen werden verbindlich gebucht, und die Teilnahme kann jeweils um ein Jahr verlängert werden.

Gebühren für Einzel-Supervision:

Wie für die anderen Einzelsitzungen

Gebühren für Kleingruppen-Supervision:

Pro Teilnehmer und Stunde (60 Minuten) € 20,-

Referenzen

für Anne Lindenberg
in der Originalfassung

Potentielle Auftraggeber und Interessierte
können die Namen und Kontaktdaten
der Referenz gebenden Personen
gern bei uns erfragen!

München, 20.05.2007

Referenzschreiben für Anne Lindenberg,

Seit fünf Jahren betreiben wir, ... das
Improvisations-Theater

Bereits in unserem früheren Ensemble kamen wir in den Genuss von Anne Lindenbergs Arbeit im Team.

Zu zweit ein derartiges Projekt durchzuhalten birgt viele Gefahren und Hürden im Miteinander. Sich immer wieder neu zu besinnen, an Bedürfnissen zu arbeiten, an Visionen zu glauben, und eine gesunde Teamentwicklung zu betreiben ist Voraussetzung für ein gutes Gelingen eines erfolgreichen Traumes wie wir ihn leben.

Mit Anne Lindenberg haben wir eine Supervisorin getroffen,
die einfühlsam und dennoch bestimmt an ihre Aufgaben herangeht.
Sie versucht nicht den Menschen innerhalb des Teams zu verändern,
vielmehr hilft sie uns beim Einblick in den anderen, um ihn besser verstehen zu können.

Sie hat eine derartige Vielseitigkeit an Methoden und Formen, die das Finden von Problemlösungen zum spannenden Erlebnis macht.

Mit Künstlern zu arbeiten ist bestimmt eine Herausforderung, die sie äußerst gewissenhaft betreibt und wir können sagen, dass sie uns bei der Improvisation in keinsten Weise nachsteht.

Ihr Interesse für ihr Klientel bewies sie dadurch, dass sie auch außerhalb ihrer Praxistätigkeit oft in unseren Shows war, um sich ein genaueres Bild unserer Zusammenarbeit zu machen. Für uns war dies ein sehr wichtiger Bestandteil, da sie uns und unseren täglichen Problematiken näher kam und ein effektives Arbeiten ermöglichte.

Wir können mit Sicherheit sagen, dass es fraglich wäre, ob wir ein noch so gut funktionierendes und harmonisches Team wären, wenn Anne Lindenberg uns nicht auf diesem Weg begleitet hätte.

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken und jedem wünschen, der sich weiterentwickeln möchte, sie kennen zu lernen und mit Ihr arbeiten zu können.

Danke!!!

Moosburg, d. 13.03.2007

Referenz für Frau Anne Lindenberg, München

Ich habe an verschiedenen Angeboten teilgenommen, die von Frau Anne Lindenberg geleitet wurden. Unter anderem absolvierte ich die Ausbildung in Holistischer Psychotherapie, die ich zur Zeit zum zweiten Mal als Assistentin der Ausbildungsleitung durchlaufe. Weiterhin nehme ich seit zwei Jahren einmal monatlich berufliche Supervision bei Frau Lindenberg.

Beruflicher Kompetenzzuwachs

In meiner Tätigkeit als Teamleiterin im Pflegebereich erhielt ich dadurch wertvolle Hinweise im Umgang mit meinen Kollegen/innen. Besonders hervorzuheben ist das Erfassen der Zusammenhänge in meinem Team. Dadurch konnte ich einzelnen Teammitgliedern und auch mir gerechter werden und ein größeres Verständnis der Ganzheit gewinnen.

Persönliche Entwicklung

Ich bin beeindruckt von den spontanen Ideen von Frau Lindenberg. Ihre fachliche Vielfalt und Kreativität fasziniert mich immer wieder auf's Neue. Bei Entscheidungsfragen erfuhr ich oft unterstützende Hilfe. Durch ihre Haltung spüre ich mich von ihr gefördert; Sicherheit, Selbstbestimmung und eigene Entscheidungsfindung bleiben erhalten. In meiner Entwicklung zur eigenen Klarheit in meinem Leben half mir dies bedeutend weiter, sodaß ich mir ein schnelleres, umfassenderes Bild machen und oft spontan und treffend entscheiden kann!

Die Einstellungen und Überzeugungen von Frau Lindenberg klingen für mich natürlich und verständlich, so daß ich mich stärker selbst reflexieren lernte.

In ihrer verständnisvollen, empathischen Weise erfuhr ich bei ihr sehr viel Wohlwollen und Wertschätzung.

Empfehlung

Ich wünsche vielen Menschen ähnliche Erfahrungen in ihrem Suchen wie ich sie bei Frau Lindenberg fand! Für mich ist dies eine große Bereicherung in meinem Leben.

Ellrichshausen, 26.03.2007

Referenz für Frau Anne Lindenberg

Von Januar 2005 bis Dezember 2006 nahm ich an einer zweijährigen Ausbildung teil, die von Anne Lindenberg geleitet wurde. Es handelte sich um den Lehrgang "Holistische Psychotherapie".

Ich bin seit zwölf Jahren bei der CONDOR Flugdienst GmbH beschäftigt, davon die letzten sieben Jahre als Kabinenchefin. Meine Aufgaben bestehen in erster Linie in der Führung, Anleitung und Beurteilung aller an Bord befindlichen Flugbegleiter, sowie ferner auch in der Ausbildung neuer Flugbegleiter.

Die Teilnahme an der zweijährigen Ausbildung bei Anne Lindenberg war für mich aus mehreren Gründen sehr wertvoll:

1. An Bord sind die Flugbegleiter oft sehr belastenden Situationen ausgesetzt, wie beispielsweise aggressive Fluggäste, medizinische Notfälle, Betreuung kranker oder behinderter Passagiere. Durch die Schulung Anne Lindenbergs bin ich nun wesentlich besser als früher in der Lage, die Kollegen in der Kabine in solchen Situationen psychisch zu unterstützen und auch zu entlasten.
2. Die oft sehr schwierigen Mitarbeitergespräche und Beurteilungen sind nach der Ausbildung bei Frau Lindenberg viel besser und leichter zu bewältigen, da sie mir wertvolle Kommunikationstechniken und Strategien zur Gesprächsführung gelehrt hat.
3. Gerade auf Langstrecken, wo die gesamte Crew länger zusammen im Ausland ist, tauchen oft Probleme auf, sowohl interpersonell innerhalb der Crew, als auch intrapsychisch bei den oft noch sehr jungen Flugbegleitern. Ich sehe mich deutlich mehr als früher in der Lage, auch in solchen oft sehr schwierigen Situationen so zu agieren, dass eine Entlastung für alle erreicht werden kann und die Kommunikation innerhalb der Crew auf einer Ebene verbleibt, auf der sich die Kolleginnen und Kollegen gegenseitig achten, was für eine sichere Flugdurchführung unerlässlich ist!
4. Auch bei den Passagieren an Bord tauchen sehr häufig Probleme auf, beispielsweise Flugangst. Durch die richtigen Interventionen, die mir Frau Lindenberg vermittelt hat, ist es nun viel einfacher, diese Fluggäste zu unterstützen.
5. Nicht zuletzt habe auch ich selbst sehr profitiert von der Ausbildung bei Anne Lindenberg. Durch ressourcenorientiertes Handeln sind die Belastungen bei mir selbst deutlich zurückgegangen und ich meistere meinen nicht immer einfachen Beruf auf vielen Ebenen sehr viel besser als früher.

Ich möchte Frau Lindenberg hiermit nochmals meinen herzlichsten Dank für diesen sehr wertvollen Lehrgang aussprechen und wünsche ihr für die Zukunft das Allerbeste.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Zeichen
In Hope

Ihre Nachricht

Unsere Zeichen
PL

Datum
19. 01.2007

Sehr geehrte Frau Lindenberg,

ich schreibe Ihnen heute, aus einem tiefen Bedürfnis heraus und auch, um Ihnen auf diesem Weg mein "Dankeschön" für die über dreijährige liebevolle Begleitung in meiner Ausbildung im Bereich der Holistischen Psychotherapie auszudrücken.

Mein Arbeitsbereich

Wie Sie wissen, arbeite ich seit 1993 als Gesundheitsberaterin für mittlere und große Firmen (Siemens, Allianz, Mercedes Benz, etc.). Den zu vermittelten Gesundheitsthemen (Ergonomie am Arbeitsplatz, gesundes Verhalten, gesunde Ernährung, Ausgleichsübungen, Entspannung und etc.) geht stets eine eingehende Analyse voraus. Die Ergebnisse der Analyse geben mir wichtige Erstinformationen über Verhältnisse der Arbeitsplätze und Verhalten der Mitarbeiter.

Frühere Kompetenzgrenze

Im Laufe der nun folgenden Gesundheitsprogramme bin ich stets aufs Neue an meine Grenzen gestoßen. Diese Grenzen betrafen dann vor allem den psychologischen Faktor von menschlichen Verhalten (Mobbing, Leistungsdruck, unterschiedliche Arbeitszeitmodelle - führen zu Familienproblemen und etc.). Ich habe gespürt, was da so latent im Argen war, doch ich hatte weder die psychologische Kompetenz noch eine bewusste Eigenerfahrung, um solche Themen, die rein auf der sozio-emotionalen Ebene basieren und regelmäßig auftauchen, aufzugreifen bzw. anzusprechen. Meine Tätigkeit erfüllte mich nicht mehr, weil "Etwas" fehlte.

Kompetenz-Zugewinn

Frau Lindenberg, ich habe durch Ihre kompetente Schulung und vor allem durch Ihre ehrliche und warme Anteilnahme an meinem Werden meine Grenzen erweitern können. Ich kann nun wesentlich intensiver, mit bestem Wissen und Gewissen mein Arbeitsfeld der Gesundheits-Beratung praktizieren. Der Kreis: Körper-Geist-Seele konnte geschlossen werden, weil jetzt Zusammenhänge hergestellt sind. Für mich persönlich und übertragen auf meine Arbeit bedeutet dies einen wahren inneren Schatz gehoben zu haben.

Empfehlung

Vielen Dank Anne Lindenberg! Ich wünsche Ihnen, dass sich noch viele Menschen in Ihre Obhut begeben und so wie ich eine Bereicherung für den beruflichen und privaten Lebensweg geschenkt bekommen.

Mit freundlichen Grüßen

Referenz für Frau Anne Lindenberg, München

Ich arbeite seit 7 Jahren in selbstständiger Tätigkeit als Trainerin und Coach in der mittelständischen Wirtschaft. Zu meinen Kunden zählen insbesondere Unternehmen aus der Bankenbranche, Verlage und Produktionsunternehmen, daneben auch Bildungsträger wie die IHK für München und Oberbayern.

Zur Vertiefung meiner Coachingkompetenz habe ich bei Frau Anne Lindenberg eine Ausbildung in Holistischer Psychotherapie absolviert. Diese Ausbildung hat mich in meiner Tätigkeit im Bereich von Verhaltens- und Persönlichkeitstrainings sowie im Einzelcoaching von Mitarbeitern und Führungskräften nachhaltig unterstützt. Hier insbesondere im Bereich der Wahrnehmung von Einzel- und Gruppenprozessen, Differenzierung eigener und fremder Prozesse sowie psychologisch fundiertem Wissen und methodischer Vorgehensweise.

Ich habe Frau Lindenberg mit fachlich äußerst fundiertem Wissen und methodisch kompetent erlebt, stets in achtsamer Steuerung der Gruppenprozesse bei gleichzeitig deutlichem Thematisieren von auftretenden Themen. Das Verhältnis zwischen Gruppe und Raum für den Einzelnen war in einem ausgewogenen Verhältnis. Psychologische Methoden wurden anschaulich vermittelt. Der Umgang mit den Teilnehmern war durch Wertschätzung geprägt.

München, d. 12. März 2007

Referenz für Frau Anne Lindenberg, München

Sehr geehrte Frau Lindenberg,

gerne gebe ich meiner Zufriedenheit und meiner Begeisterung über unsere Zusammenarbeit Ausdruck.

Durch Ihre tatkräftige Unterstützung ist es mir gelungen, in den letzten Jahren meine Teambildungskompetenzen sowie meine Fähigkeit im Bereich der Konfliktlösung deutlich zu erweitern und einen kooperativen Führungsstil zu entwickeln.

Die in den letzten Jahren durch Ihr Coaching erworbenen sozialen Kompetenzen unterstützen mich zudem auch im Kontakt mit Mandanten, Geschäftspartnern und Behörden.

Zusammenfassend bleibt zu erwähnen, dass meine akademische Ausbildung durch das Coaching erheblich an Effektivität in der Interaktion mit Menschen gewonnen hat.

Mit freundlichen Grüßen,

München den 13.03.2007

Referenz für Frau Anne Lindenberg

Ich arbeite bereits seit dem Jahr 2002 mit Frau Lindenberg. Dass ich es auch heute noch tue, zeigt meinen Respekt und meine Wertschätzung für ihre Arbeit. In dieser Zeit habe ich in vielfältiger Weise von ihr profitiert. Dies ist für mich in einem kurzen Schreiben kaum darzustellen. Ich werde mich also auf die wichtigsten Elemente beschränken.

Allgemein

Ich habe Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfrontationsfähigkeiten im persönlichen Ausdruck und in meiner Lebensfreude hinzugewonnen.

Selbstbewusstsein

Mit großem Wohlwollen und liebevoller Zuwendung geht Frau Lindenberg auf den Menschen zu. Sie belässt ihn in seinem Wesen und bestärkt ihn in seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Dies ist ihr auch durch ihr profundes, breitgefächertes Hintergrundwissen möglich, wodurch sie die Situation entsprechend analysieren kann. So kann der Mensch aus seinem bisherigen Gewordensein weiter wachsen. Dabei wird sie aber keineswegs unkritisch, sondern findet das rechte Maß zwischen Unterstützung und Konfrontation.

Kommunikation

Frau Lindenberg hat mich gelehrt, möglichst viele Kanäle der Kommunikation zu nutzen. Und besonders hat sie mir neue Sichtweisen nahe gebracht (zum Beispiel mit der Gewaltfreien Kommunikation), und sie ist beständig dabei, Neues zu erfahren, um Ihre Arbeit zu verbessern. Dies transportiert sie auch immer an Ihre Kursteilnehmer. Meine Fähigkeit mit anderen umzugehen, zu sprechen oder andere zum Sprechen zu animieren, hat sich auf allen beruflichen Gebieten wesentlich verbessert. Insbesondere möchte ich hierbei auf meine Tätigkeit bei der ARGE für Beschäftigung hinweisen. Dort hat sich mein Arbeitsalltag dadurch erheblich verändert (verschönert). Und in meiner Tätigkeit als Seminarleiter für das Sozialreferat/die ARGE München konnte ich viel für die Arbeit mit Gruppen hinzu lernen. Die Betrachtung der Gruppe als etwas Eigenes, mehr als nur die Summe der Teilnehmer an sich, ist dabei zu nennen. Die Arbeit mit meinen Gruppen ist dadurch wesentlich effektiver geworden.

Konfrontation

Deutlich Reden, klare Ansagen und die Auseinandersetzung suchen (im positiven Sinne) ist mir heute möglich.

Ausdruck und Lebensfreude

Nicht zuletzt durch das Beispiel von Frau Lindenberg ist es nun leichter für mich, das, was mich bewegt, in der Art und Weise auszudrücken, wie ich es möchte. Und sie hat mir neue Ausdrucksbereiche eröffnet.

Was ganz bezeichnend für sie ist, ist der erste Eindruck, den sie bei vielen Menschen hinterlässt, nämlich Lebensenergie, Humor, Tiefe. In einem Wort würde ich es mit Lebendigkeit beschreiben. Und daran nehme ich mir immer wieder ein Beispiel.

Sollten noch Fragen offen sein so beantworte ich diese gerne auch unter meiner dienstlichen Telefonnummer

Mit freundlichen Grüßen

München, den 16. März 2007

Referenz für Frau Anne Lindenberg, München

Sehr geehrte Frau Lindenberg,

nach über drei Jahren Zusammenarbeit möchte ich Ihnen gerne ein Feedback geben.

Es ist jedes Mal für mich faszinierend, wie Sie es schaffen, so gezielt den Kern einer Thematik zu treffen. Durch Ihre Beratung war es mir möglich, Situationen von verschiedenen Seiten zu beleuchten und auch mal unkonventionelle Wege der Lösungsfindung einzuschlagen. Sie schaffen es stets durch gezielten Input, Ressourcen in mir zu erschließen, die mich auf zielorientierte Wege führen.

Bei meiner Arbeit im Kommunikationsmanagement bei BMW, wo es besonders darauf ankommt, wie man Inhalte richtig beschreibt, zu Menschen Kontakt herstellt und auch die Verantwortung für die fühlbare Sicherheit der Kollegen trägt, konnte ich vieles von unseren Terminen übernehmen.
Haben Sie vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen