

Kurs: 4 Treffen je 1,5 Std. – Vortrag (ca. 60 Min.) mit Austausch und Gespräch (Kursgebühr 155.- €)

SCHMERZ – FREI

durch ganzheitliches Gewahrsein

Schmerz stellt oft ebenso wie die Schmerz-Ursache (Unfall, Krankheit) ein traumatisches Erleben dar.

Wir können auf verschiedenen Ebenen einiges dafür tun, schmerzfrei zu werden und zu bleiben.



Beate Fritsch
psychol. Psychotherapeutin
0176 4328 4553
www.gruppentherapie-fritsch.de
www.vergeben-macht-sinn.de

1. SITZUNG	2. SITZUNG	3. SITZUNG	4. SITZUNG
<p>1. Überblick über Inhalte und Vorgehen im Kurs</p> <p>2. Fragen dazu – Erwartungen der Kursteilnehmenden</p> <p>3. Vortrag - Vermittlung von Wissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Schmerz? - Schmerz und Trauma - Schmerz-Teufelskreis - abspalten/dissoziieren versus hin-spüren: Körperwahrnehmung und Spür-Bewusstsein <p>4. Kurze Vorstellung verschiedener Atem-und Körper-Wahrnehmungs-Übungen sowie des Schmerztagebuches;</p> <p>5. Hinweise zum Üben bzw. zur Nutzung durch Vermittlung einer förderlichen Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - freundlich mit sich selbst sein - sich öffnen: neugierig werden - achtsam das eigene Tempo bestimmen - sich Zugang zum Körper (wieder) erlauben = (Selbst-) Vertrauen entwickeln <p>6. Fragen und Antworten</p>	<p>1. Austausch zur vergangenen Woche – Erfahrungen</p> <p>2. Vortrag zum Thema: bevorstehende medizinische Eingriffe oder Operationen - die ambulante Schmerzbehandlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Arbeitsbündnis mit dem/der Behandler*in / - team - Patientenrechte - das soziale Umfeld: Familie, Freunde, Arbeitsplatz - Vier Mythen im Umgang mit Schmerztherapien - Der Schmerzplan - Schmerzprävention und Schmerzbewältigung <p>3. Kurze Vorstellung weiterer Übungen im Umgang mit Schmerzen: Körperübungen Visualisierungsübungen Selbst-suggestive Übungen</p> <p>4. Hinweise zum Üben bzw. Nutzen - Vermittlung einer förderlichen Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respekt - radikale Akzeptanz dessen, was ist - Selbstverantwortung <p>5. Fragen und Antworten, Austausch</p>	<p>1. Austausch zur vergangenen Woche – Erfahrungen</p> <p>2. Vortrag zum Thema: Schmerz und Depressionen, spezielle Schmerz-Syndrome:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chronische Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen - Migräne - Fibromyalgie - interstitielle Zystitis - komplexes regionales Schmerzsyndrom - chronische Depressionen <p>3. Kurze Vorstellung weiterer spezieller Übungen und Vorgehensweisen</p> <p>4. weitere Aspekte einer förderlichen Haltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demut und Mut - Selbstfürsorge - Selbst-Suggestionen - Affirmationen <p>5. Fragen und Antworten Austausch</p>	<p>1. Austausch zur vergangenen Woche - Erfahrungen</p> <p>2. Vortrag zum Thema: schmerzfrei bleiben und Resilienz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - was ist Resilienz? - weitere Entwicklung des Spür-Bewusstseins - Zusammenhang: Körper – Geist – Seele - Spiritualität und Selbst-Mitgefühl durch <ul style="list-style-type: none"> • Öffnung des Geistes • Herzens-Verbindung • Gemeinschaft • Heil-Fasten • Gebet / Andacht • Meditation • Übung / Praxis • Yoga u.a. • Energiearbeit <p>3. Kurze Vorstellung weiterer Übungen</p> <p>4. Raum für Fragen und Antworten sowie Austausch</p> <p>5 Abschluss</p>

Seminare zur (Selbst-)Vergebungsarbeit: 4/5 Treffen je 2 Std., Selbsterfahrung (Seminargebühr 175.- €)

DIE HEILENDE KRAFT DER VERGEBUNG

Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss

Die meisten seelischen Verletzungen werden uns gerade von den Menschen zugefügt, die uns am Nächsten stehen oder standen. Manche von uns tragen die Last der Nicht-Vergebung sehr lange mit sich herum. Es genügen wenige Schritte, etwas Mut und eine liebevolle Begleitung, um davon frei zu werden.



Beate Fritsch
psychol. Psychotherapeutin
0176 4328 4553

www.gruppentherapie-fritsch.de
www.vergeben-macht-sinn.de

1. Sitzung	2. Sitzung	3. Sitzung	4. Sitzung
<ol style="list-style-type: none"> 1. kurze Einführung 2. Eingangsrunde 3. Ein Bild 4. Eine Geschichte 5. Austausch in Kleingruppen 6. Plenum – Fragen und Antworten 7. - das Beziehungsdreieck - das Vergebungsdreieck - der Opfer-Täter-Reigen 8 Erläuterungen zu den ersten beiden Phasen: die seelische Wunde und der Selbstaussdruck 9. Wahl der Dyadenpartnerin oder des Dyadenpartners 10. Arbeit in der Dyade zur seelischen Wunde - Mitgefühl – Selbst-Empathie und Empathie für die Verletzung d. Partners*in 11. Austausch im Plenum – Fragen und Antworten 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Austausch über Erfahrungen 3. Erläuterungen zu den Phasen 3 und 4: <ul style="list-style-type: none"> - der Dialog - der empathische Perspektivwechsel 4. Beispiel für einen Dialog: <ul style="list-style-type: none"> - die Sprache des „Opfers“ - die Sprache des „Täters“ - die Sprache auf der Ebene des selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Erwachsenen 5. Arbeit in Dyaden zum Dialog 6. Austausch im Plenum 7. Arbeit in Dyaden zum empathischen Perspektiv-wechsel 8. Austausch im Plenum 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Austausch über Erfahrungen 3. Erläuterung zu Phase 4 Die Briefe – Beispiele zu den Briefen 4. Der „Heilige Raum“ 5. Einzelarbeit: das Schreiben der Briefe 6. Austausch im Plenum – Fragen und Antworten 7. Besprechen und Bearbeiten der Briefe in der Dyade 8. Austausch im Plenum 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Austausch über Erfahrungen 3. letzte Bearbeitung der Briefe in der Dyade 4. Austausch im Plenum Erläuterung zu den Phasen 5 und 6: <ul style="list-style-type: none"> - das Vergebungsritual - das Versprechen sich selbst gegenüber 5. Das Vergebungsritual mit dem Versprechen <p>Die siebte Phase ist die Versöhnung – sie erfordert das Gegenüber d. „Täters*in“ mit Entschuldigung, Reue und möglichst Wiedergutmachung und kann daher nicht in diesem Kurs stattfinden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Gemeinsamer Abschluss

SELBSTVERGEBUNG

Der heilsame Umgang mit Schuldgefühlen

Oft ist es uns durchaus möglich, anderen Menschen zu vergeben

- nur mit uns selbst gehen wir mitunter hart ins Gericht, quälen uns immer wieder Gewissensbisse.

Hier geht es darum, die innere Opfer-Täter-Dynamik zu erkennen und zu beenden.

Schuld kann aufrecht angenommen und in Würde getragen werden.

Auf diesem Wege – mitfühlend begleitet und unterstützt – finden wir wieder in den Fluss befreiten Lebens und zu Selbstannahme und Selbstliebe.



Beate Fritsch
psychol. Psychotherapeutin
0176 4328 4553

www.gruppentherapie-fritsch.de
www.vergeben-macht-sinn.de

1. Sitzung	2.Sitzung	3.Sitzung	4.Sitzung	5. Sitzung
<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Eingangsrunde 3. Was ist Schuld? – Formen der Schuld 4. Kernaussagen zum Thema - Austausch dazu in Kleingruppen 5. Plenum – Fragen und Antworten 6. Bilder: Herz aus Stein – Judasfalle – Herz aus Fleisch mit Austausch in Dreiergruppen 7. Plenum – Austausch Wahl des Dyadenpartners, der Dyadenpartnerin 8. Arbeit in der Dyade: Was möchte ich mir vergeben? Wie erlebe ich meine Schuldgefühle? Wie gehe ich mit der Schuldlast um? 9. Austausch im Plenum und Abschluss 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Erfahrungen 3. Die Dreiecke: Beziehung – Vergabung – Schuld – drei Ebenen / drei Wirkungen 4. Dyadenarbeit <ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung des persönlichen Schulterlebens • Die Kosten-Nutzen-Analyse • Wie wirkt die Schuld in meiner Beziehungsgestaltung 5. Austausch im Plenum – Fragen und Antworten 6. Einzel- u. Dyadenarbeit: Der Fragebogen zum transpersonalen Vertrauen 7. Austausch im Plenum und Abschluss 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Erfahrungen 3. der Opfer-Täter-Dialog bei zwischenmenschlicher und bei innerseelischer Schuld - Beispiele 4. Dyadenarbeit: der innere Opfer-Täter-Dialog – Stuhlarbeit 5. Austausch im Plenum 6. der empathische Perspektivwechsel 7. Einzelarbeit: - der Konfrontationsbrief - der Reue-Brief 8. Dyadenarbeit dazu 9. Austausch im Plenum 10. Stuhlarbeit in der Dyade: das Lesen der Briefe 11. Austausch im Plenum und Abschluss 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Erfahrungen 3. das differenzierte Beziehungs-Dreieck bei Selbstvergebung: <ul style="list-style-type: none"> - das Personale Selbst = der gesunde erwachsene Selbst-Anteil - das transpersonale Selbst / der innere Beobachter/Zeuge = die Verbindung zum Ewigen Du / zu Gott / zu Höheren Macht o.ä. 4. Dyadenarbeit: Wer trägt die Verantwortung - die Schuld? Unterstützung / Mitgefühl 5. Austausch im Plenum 6. Die 8 Briefe für's Ritual und das Zertifikat 7. Fragen und Antworten „Hausaufgabe“: die Briefe 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einführung 2. Erfahrungen 3. Die Briefe für's Ritual - Fragen und Antworten 4. Bearbeitung in der Dyade 5. Plenum 6. Das Vergebungsritual 7. Abschluss