

# Neben der Schwere auch Leichtigkeit

## Achtsamkeitsbasierte Methoden in Therapie und Beratung

Leidende Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, kann sinnstiftend und befriedigend, aber auch belastend und überfordernd sein. Besonders KlientInnen die in ihrem Leben traumatisierende Erfahrungen gemacht haben neigen dazu, Therapieangebote abzulehnen und sich gegenüber neuen heilsamen Erfahrungen zu verschließen. Damit das bei BeraterInnen nicht zu einem Gefühl von Schwere und Ohnmacht führt, ist an dieser Stelle ein bestimmter Fokus und eine besondere Art der Beziehungsgestaltung hilfreich. Achtsamkeitsbasierte körperorientierte Interventionen sind hier sehr unterstützend. Anstatt sich in den Sog von Hilflosigkeit und Überforderung hereinziehen zu lassen, eröffnen sie Möglichkeiten präsent mit der Gegenwart verbunden zu bleiben. Diese Präsenz unterstützt um mit KlientInnen aus zum Teil bereits sehr oft erzählten leidvollen Geschichten auszusteigen. Das ermöglicht in der Gegenwart ein Gefühl von Sicherheit wahrzunehmen und schafft so die Voraussetzung für neue Erfahrungen. Ein weiterer wichtiger Faktor achtsamkeitsbasierter Interventionen besteht in einer annehmenden Haltung gegenüber dem eigenen Erleben. Oft führt gerade das Akzeptieren des eigenen Erlebens dazu, dass Spannung und Schwere abnehmen und Veränderungen entstehen können. Da jedoch Menschen mit traumatischen Erfahrungen gegenüber solchen Angeboten oft skeptisch sind, ist hier ein spezielleres Wissen und Vorgehen hilfreich. Peter Levine hat mit Somatic Experiencing gezeigt, wie hier körperorientierte „bottom-up“ Methoden unterstützend sind und einen wichtigen Beitrag für positive Veränderungsprozesse leisten. In diesem sehr praxisnahen Seminar werden unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Interventionen vorgestellt. Zusätzlich werden wir uns in Übungen dem Thema der Grenzsetzung und Möglichkeiten einer achtsamen Haltung in der Therapie und Beratung widmen. Ergänzt werden diese praktischen Inhalte durch kurze Theorieinputs zu dem Thema Trauma, Achtsamkeit und therapeutische Anwendungsfelder wie zum Beispiel MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (Jon Kabat Zinn), Focusing (Eugene Gendlin) und Somatic Experiencing (Peter Levine). Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Achtsamkeitsübungen auch im Freien machen.

### Ziele

- Vermittlung von konkreten Übungen und Interventionen
- Theorieinputs zu Achtsamkeitsbasierten Methoden
- Anwendungsfelder von Achtsamkeit im therapeutischen Kontext
- Grenzsetzung in der Arbeit mit leidenden Menschen
- Anwendung und Transfer in den Berufsalltag

### Methodik

Viele praktische Übungen, kurze Theorieinputs und die Möglichkeit der TeilnehmerInnen Fallbeispiele aus der eigenen Praxis einzubringen

## Zielgruppe

Berater:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen

## ReferentIn

### MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

## Facts

### Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

14.04.2025

### Ort

pro mente Akademie  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

28.04.2025 - 29.04.2025  
Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)