

Einführungsworkshop in die Emotionsfokussierte Therapie

Als wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren arbeitet die Emotionsfokussierte Therapie mit Emotionen als wichtiger Ressource für die Veränderung psychischer Schwierigkeiten sowie für die persönliche Entwicklung. Emotionen sind eine zentrale Quelle, die uns Informationen über unsere Bedürfnisse und Werte zur Verfügung stellt und damit hilfreich für eine resiliente Selbstorganisation ist.

Der Ansatz der Emotionsfokussierten Therapie basiert auf Erkenntnissen der Psychotherapieprozess- und Ergebnisforschung sowie auf aktuellen neurowissenschaftlichen Befunden. Sie bietet TherapeutInnen wirksame Prinzipien und Strategien, um direkt mit den Emotionen der KlientInnen zu arbeiten. Getragen durch die therapeutische Beziehung sollen sich KlientInnen dysfunktionalem emotionalen Erleben (primär maladaptive oder sekundäre Emotionen) akzeptierend und bewusst erlebend zuwenden, um hierüber Zugang zu zentralen Bedürfnissen, hilfreichen Handlungsimpulsen und adaptiven Emotionen zu erhalten, die für förderliche Veränderungsprozesse genutzt werden.

Dieser zweitägige Workshop führt die Teilnehmenden in die Theorie und Praxis der Emotionsfokussierten Therapie ein und vermittelt ein Verständnis für die zugrundeliegenden Annahmen und therapeutischen Aufgaben. Die Teilnehmenden lernen, wie empathische Beziehungsgestaltung, prozessfolgende und -direktive Interventionen miteinander integriert werden, um von Moment zu Moment mit den Emotionen der KlientInnen zu arbeiten, oder diese zu aktivieren. Der erste Workshoptag fokussiert auf den theoretischen Hintergrund, während am zweiten Tag das Erlernte in Kleingruppen praktisch erprobt werden kann. Die Bereitschaft, eigene Themen in die Übungen einzubringen, ist hilfreich. Ein Großteil des im Workshop gezeigten Videomaterials ist in Englischer Sprache mit englischen Untertiteln.

Termin: 13.09. & 14.09.2019

Referentin: Dipl.-Psych. Julia Böcker
Julia Böcker ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, zertifizierte Emotionsfokussierte Therapeutin sowie Dozentin und Supervisorin für das Institut für Emotionsfokussierte Therapie (IEFT) München.