

Jahresgruppe

Potentialorientierte Selbsterfahrung Selbstentfaltung

- Lernen für ein selbst bestimmtes Leben

Die Idee

Seit ich mit 17 Jahren zum ersten Mal an einer Selbsterfahrungsgruppe in der Freeclinic in Heidelberg teilgenommen habe, hat mein Interesse für die wachstumsorientierte Arbeit über all die Jahre nicht abgenommen.

Ich habe in der Zwischenzeit viele unterschiedliche Methoden, Konzepte und Lehrer kennen gelernt. Einige dieser Methoden, wie die astrologische Menschenkunde, die systemische Aufstellungsarbeit und die phänomenologische Arbeit zur Unterstützung persönlicher Entwicklung habe ich intensiv studiert und angewendet. Ganz wesentlich hat in den letzten Jahren die Arbeit mit Gila Rogers meine persönliche Entwicklung und mein Wissen bereichert.

Nachdem ich jetzt seit über 30 Jahren Menschen begleite, die mit einem persönlichen Anliegen in die Einzelarbeit und Aufstellungsgruppen kommen, möchte ich meiner Arbeit nun ein weiteres Angebot hinzufügen.

Dabei geht es mir um die Vermittlung von psychologischem Grundwissen und Handreichungen für eine selbstständige Umsetzung im Alltag. Ich möchte mein breites und fundiertes Repertoire teilen und durch Übungen in der Gruppe den Teilnehmern eine Möglichkeit anbieten ihre Autonomie und Selbstorganisation zu stärken. Dies soll einer klaren, verantwortlichen Orientierung bei Störungen im Alltag oder in Beziehungen dienen und den Kontakt mit wesentlichen Qualitäten wie Integrität, Menschlichkeit, Freundlichkeit, Präsenz und Mitgefühl unterstützen.

Das Angebot

Um erwachsen und authentisch unser wesensgemäßes menschliches Potential zu entfalten und leben zu können ist es hilfreich, die erlernten und verinnerlichten Selbstbeschränkungen und Charakterfixierungen zu erkennen.

Die Gruppe ist ein fruchtbarer Raum, um gemeinsam zu lernen und sie bietet Gelegenheit zur kontinuierlichen Arbeit an einschränkenden Identifikationen und systemischen Verstrickungen.

In der angebotenen Jahresgruppe wollen wir uns in vertrauensvollem Rahmen dafür interessieren, wie wir unser Potential vollständiger entfalten können und mit welchen Hindernissen wir es bei diesen Wachstumsprozessen zu tun bekommen. Außerdem geht es darum, Kenntnisse und Handwerkszeug zu erwerben, welche eine Umsetzung der gewonnenen Erfahrungen im Alltag erleichtern.

Der Inhalt

Weil wir als Säuglinge und Kleinkinder vollständig abhängig sind, hängt unser Überleben davon ab, dass wir uns an unsere Umwelt, an die gesellschaftlichen Strukturen und unsere Bezugspersonen anpassen können. Unsere hohe Bindungsfähigkeit und –bereitschaft sichert uns die Zugehörigkeit zur Familie und zur sozialen Gruppe.

Der Preis, den wir dafür bezahlen, ist der Verzicht auf die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und auf die Entwicklung unserer individuellen Eigenarten. Oft müssen wir dafür den Kontakt zu unseren wesenseigenen Qualitäten verlassen.

Der Prozess der Anpassung an unsere Bezugspersonen und unsere Umgebung wird von einer verinnerlichten psychologischen Instanz organisiert und überwacht. Dieses „Programm“ nennen wir in der psychologischen Terminologie Über-Ich, Innerer Richter oder Innerer Kritiker.

Über-Ich ist „überzeugt“, dass wir nur in der Konformität mit gesellschaftliche Normen und Werten überleben können und es sorgt deshalb dafür, dass wir die gelernten Muster und Strukturen aufrechterhalten.

Wenn wir uns nun dafür interessieren, wer wir in der Tiefe unseres Wesens und aus seelischer Perspektive sind und wenn wir überprüfen wollen, wo unsere Charakterstrukturen und Verhaltensweisen unser persönliches Wachstum und unsere Entfaltung beschränken, versucht Über-Ich diese Entwicklung durch Abwehrmechanismen oder Einschüchterung zu verhindern. Somit ist es notwendig, zunächst die Über-Ich Abwehr und Attacken zu erkennen.

Im weiteren Verlauf befassen wir uns dann mit unseren Gefühlen, mit Glaubenssätzen, Überzeugungen und mit unseren einschränkenden Selbst- und Weltbildern. Wir erforschen phänomenologisch, freundlich und wertfrei wo unsere Defizite liegen und wo der Kontakt zu unseren Wesensqualitäten unterbrochen ist. Dann können wir erkennen, was wir brauchen um vollständiger, entspannter oder auch unabhängiger unser Leben zu gestalten und seine Herausforderungen annehmen zu können.

Die Themen

- Erkennen und Arbeit mit dem destruktiven Über-Ich
- Erforschen und Verstehen von Übertragungsdynamiken
- Arbeit mit frühen Störungen
- Affekte – Gefühle – Emotionen, wie gelingt eine gesunde Regulierung
- Übung der Kontakt- und Wahrnehmungsfähigkeit

Die Methoden

- Vermittlung von Wissen und Konzepten der Humanistischen Psychologie
- systemische Aufstellungen
- tiefenpsychologisch fundierte Methoden
- Wahrnehmungsübungen
- Selbsterforschung

Das Format

die Gruppe trifft sich an 10 Abenden ab Oktober 2017
immer am 3. Montag eines Monats von 19:30 bis 22:00

um an der Gruppe teilnehmen zu können ist ein Vorbereitungswochenende Voraussetzung.
Dieses findet am 23. und 24. September 2017 statt.

Samstag: 10:00 – 14:00 und 15:00 – 18:00

Sonntag: 9:00 – 14:00 mit kleineren Pausen

Inhaltlich geht es an diesem Wochenende darum, Basiswissen und erste Erfahrungen für die weitere Arbeit zu erwerben.

Es ist mir auch wichtig, dass die Teilnehmer die Arbeit kennen lernen, um dann entscheiden zu können, ob sie sich für ein Jahr verbindlich für die Jahresgruppe verpflichten möchten.

Die Kosten

Jahresgruppe	280,- €
Vorbereitungswochenende	120,- €

Anmeldung und Information

Kamala Mattis – Praxis für Psychologische Beratung

Tel: 0761-20 24 113

e-mail: praxis@kamala-mattis.de

www.kamala-mattis.de