



REGINA MARIA DANNER

M.A. Body Psychotherapie (jeweils mit oder ohne Assistenz)

„Danzschuel uff dr Lyss“  
Kornhausgasse 7  
4051 Basel  
(im Parterre links)

0041 (0)764122088  
praxis@alpharouting.ch  
alpharouting.ch



# Persönlichkeitsbildung in einer Studiengruppe für angewandte Psychologie

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen welche ihre Persönlichkeit, Beziehungsfähigkeit, Kommunikation und/oder Handlungsfähigkeit weiterentwickeln und noch verbessern möchten, um zufrieden und Gesund im Leben zu stehen. Und auch an Menschen, welche sich in Lebenskrisen, in Veränderungsphasen oder in konfliktreichen privaten und beruflichen Beziehungen befinden.

Während jahrelanger Praxiserfahrung habe ich erfahren dass in unserer Wohlstandsgesellschaft das Bedürfnis nach innerer Zufriedenheit das brisanteste Anliegen darstellt. Oft führen ungelöste Konflikte zu chronischem Unwohlsein, zu physischen und/oder psychischen Beschwerden oder zu Resignation.

Um ein sinnerfülltes Leben zu führen, die richtige Work-Life Balance zu finden, gute Beziehungen und/oder das persönliche Potential zu leben, brauchen wir ausgeprägt gute Selbstkenntnisse, eine gute Beziehung zum Selbst, eine gute Kommunikation und den Mut unsere Komfortzone immer wieder zu verlassen um neue Lösungen zu finden.

Grundsätzlich hat jeder Mensch das Potential dies zu erreichen. Machen fehlt es jedoch an Bewusstsein oder an einzelnen Hilfsmitteln oder Strategien zu derer Findung. Diese können jederzeit dazugelernt und angewandt werden.

Grundlage der prozessorientierten Arbeit sind verschiedene Methoden aus der Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen. Diese sind unter anderem angelehnt oder vergleichbar mit Methoden folgender Therapieformen: Systemische-Therapie, klientenzentrierte Psychotherapie, analytische Therapie, Bonding, Psychodrama, Gestalt-Therapie, Transaktionsanalyse.

Die Studienarbeit in den Gruppen wird direkt und praktisch angewandt. Das bedeutet, jede/r Teilnehmer/in hat die Möglichkeit ihr/sein persönliches Anliegen darzulegen um so im Zusammenhang mit dem Konfliktthema neue Erfahrungen zu machen, mit dem Ziel den/die betreffende/ Teilnehmer/in auf dem Weg zum persönlichen Ziel zu begleiten.

Die Teilnehmer/innen lernen dabei im eigenen Prozess, im Gruppenprozess, aber auch indem sie sich in die Prozessarbeit anderer Teilnehmer/innen involvieren. Sie erhalten das Grundlagenwissen einer guten Kommunikation, die Möglichkeit ihr Persönlichkeits- und Selbstmanagement zu verbessern und dadurch die Möglichkeit zum Beispiel folgende Lernerfahrungen zu machen:

- Selbsterfahrung und Reflektion
- Erkennen von bewussten und unbewussten Konditionierungen
- Erkennen und analysieren von Systemen, Konditionierungen und von Doppelbotschaften bei sich und beim Gegenüber
- Transformation und Auflösung von unerwünschten Glaubenssätzen und belastenden Situationen
- Visualisieren und formulieren von Lösungen und Zielen
- Erweitern des persönlichen Horizontes mit Hilfe von Empathie, Interesse und Vertrauen
- Verbesserung der Konfliktfähigkeit

- Entwickeln und verankern von positiven Lösungsdenksätzen
- Erkennen und unterscheiden von Eigenbild und Fremdbild; Primär- und Sekundärpersönlichkeit
- Kennenlernen von Coaching- und Management Skills zum Erreichen der persönlichen und der gemeinsamen Ziele

Der professionelle, geschützte Rahmen des Kurssettings hat zum Ziel, eine angenehme, vertrauenswürdige Plattform für authentische Auseinandersetzung zwischen den Teilnehmern und mit den vorgebrachten Themen zu gewährleisten und die Schritte auf neuen Wegen zu erleichtern.

In diesem Zusammenhang spielt die deskriptive Ethik der gesamten Arbeit eine zentrale Rolle. Sie ist ein wichtiges Instrument zur Reflektion und zum Erkennen von zum Beispiel kulturellen, familiären und/oder durch Traumata ausgelösten Prägungen. Die Strukturen des Sprechens und Verhaltens werden in der Gruppe reflektiert und können so durch Erkenntnis zu einer im Kern erfassten neuen Grundlage für Entscheidungen werden.

Zu Beginn einer Kursreihe wird von jedem/r Teilnehmer/in eine Vertraulichkeitsvereinbarung unterschrieben welche beinhaltet, dass persönliche Themen der Kursteilnehmer/innen nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen.

Da die Arbeit in der Gruppe eine eigene Dynamik mit sich bringt und die verschiedenen Themen zum Teil an verschiedenen Daten bearbeitet werden, ist bei einer Anmeldung die Teilnahme an mindestens einer Kurseinheit, d.h. fünf Gruppenterminen, verbindlich angesehen werden. Auf Wunsch und bei Bedarf können danach weitere Kurseinheiten besucht werden.

An einem Kurs können maximal 14 Personen teilnehmen. Ein Kurstermin dauert drei Stunden mit einer kurzen Pause und findet 14-täglich, statt.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte jeweils dem Kursplan auf der Webseite [www.alpharouting.ch](http://www.alpharouting.ch). Bitte kontaktieren Sie mich per e-Mail unter: [praxis@alpharouting.ch](mailto:praxis@alpharouting.ch) oder telefonisch unter: **0041 (0)76 412 20 88**. Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder telefonisch und wird per e-Mail bestätigt. Die Kosten betragen CHF 690.-- für 5 Kurstermine à 3h und können zum Teil von Krankenkassenzusatzversicherungen übernommen werden.

Diese sind nach Erhalt der schriftlichen Anmeldebestätigung im Voraus zu bezahlen und werden bei einer schriftlichen Absage bis 5 Tage vor dem ersten Kurstermin komplett zurückerstattet. In diesem Falle kann die Zahlung auch für die Kosten des nächsten Kurses umgebucht werden.