ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Methodenübergreifende Integration von Emotionsregulation, Polyvagaltheorie und körpertherapeutischen Interventionen in die psychotherapeutische Behandlung*

Postgraduale Fortbildung für Ärzte und Psychologen, PiA nach der Zwischenprüfung und Heilpraktiker für Psychotherapie (jeweils m/w/d)

Termin:	Mi., 6.8.2025, 18.30 h bis So., 10.8.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	545 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	250833
Leitung:	Gerhard Zimmermann

Psychische Prozesse sind mit körperlichen Phänomenen verbunden, die für den psychotherapeutischen Prozess genutzt werden können und bei psychosomatischen Erkrankungen sogar von grundlegender Bedeutung sind.

Traumatische Erfahrungen führen zu einer Einkapselung unbewältigter Emotionen. Diese sind der Sprache nur bedingt zugänglich und können neben zahlreichen körperlichen und psychischen Symptomen zu einem Gefühl des Fremdseins im eigenen Körper führen. Sie hinterlassen nicht nur Spuren in der Kognition, sondern führen auch zu Störungen der Emotionsregulation und des vegetativen Nervensystems. Zu hohe oder zu niedrige Erregung ist Ausdruck sowohl eines dysregulierten Nervensystems als auch unregulierter Emotionen.

Wie können diese zum Teil unbewussten somato-psychischen Muster bewusst gemacht, bearbeitet und in den therapeutischen Prozess integriert werden?

Das autonome Nervensystem und das emotionale Geschehen können parallel durch gerichtete Aufmerksamkeit, Neugier, achtsame emotionale Gesten und intuitive Bewegungen (zum Beispiel Pendeln, Schwingen) beeinflusst werden. Auf diese Weise kann auch schwer Beschreibbares zum Ausdruck gebracht und die Komplexität mentaler Prozesse reduziert werden. Eingefrorene muskuläre Muster können durch die Aktivierung der darin eingeschlossenen Abwehrbewegungen gelöst und zu einem natürlichen Ausdruck gebracht werden. Dies gilt insbesondere für Abwehrbewegungen, die in der Kindheit gehemmt wurden, weil es nicht sicher war, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Desintegrierte Gefühlskomplexe können so in kohärente Kraft- und Abgrenzungsbewegungen umgewandelt und in das erwachsene Körperselbst integriert werden. Aus Übererregung oder Energielosigkeit entsteht Kraft und Lebendigkeit. Dies ermöglicht die Rückkehr zu einer konstruktiven Selbstregulation. Selbstorganisationsprozesse unterstützen darüber hinaus bottom-up die Transformation zuvor bedrohlich erlebter Emotionen.

Regulierte Emotionen (nicht defensive Emotionen) werden als Zustand des Friedens und der Verbundenheit mit sich selbst erlebt. Ein entspanntes und neugieriges Verhältnis zum eigenen Körper und zum tieferen Selbst wird mit der Zeit möglich. Die Einbeziehung des Körpererlebens intensiviert das emotionale Geschehen und führt zu lebhaften Imaginationen sowie zu einem stimmigen verbalen Ausdruck. Es entstehen neue Ganzheiten von Körperempfindungen, Sprache und nonverbalem Gefühlsausdruck. Zusammen bilden sie neue organismische Erfahrungen, die der Bibliothek des emotionalen Gedächtnisses hinzugefügt werden.

Körper und Seele stehen in direkter Beziehung zueinander. Sie haben jeweils ihre eigene Sprache. Zugleich kommunizieren sie miteinander. Emotionales Wachstum entsteht, wenn die inneren Welten von Körper, Emotionen und Sprache immer wieder rhythmisch miteinander verbunden werden, zum Beispiel durch emotionale Gesten und intuitive Bewegungen, die achtsam ausgeführt werden. Dadurch wird die innere Welt unmittelbar lebendiger.

In diesem Workshop werden die Grundlagen dieses somatisch-emotionalen Dialogs vermittelt und die Kommunikation zwischen Therapeut und Klient (jeweils m/w/d) auf der Prozessebene geübt.

Flyer zum Herunterladen

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Gerhard Zimmermann

Dr. med., Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie in eigener Praxis in Mainz. Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie, Bioenergetik und Gestalttherapie, Medizinischer Hypnose und verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psycho-somatik, Psychotraumatologie, Verhaltensmedizin, Stressmanagement.

Internet: www.stressmanagement.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/methodenuebergreifende-integration-von-emotionsregulation