

Dipl.-Psych. Christian Meyer

Einjährige Fortbildung

in Methoden tiefenpsychologisch fundierter
und existentieller Psychotherapie

Berlin | München

Oktober 2015 – November 2016

Zertifizierung bei der Psychotherapeutenkammer Berlin ist beantragt
– 108 CME-Punkte

Als **Bildungsurlaub** anerkannt

Bildungsprämie kann beantragt werden

Gliederung

I. Ziel und Inhalt der Fortbildung.....	2
II. Theoretische und methodische Grundlagen.....	4
III. Struktur der einjährigen Fortbildung	5
I. Intensiv-Seminar 17. – 21. Okt. 2015.....	6
II. Intensiv-Seminar 20. – 24. Februar 2016.....	7
III. Intensivseminar 15. – 19. Oktober 2016.....	8
V. Termine und Kosten Okt. 2015 – Dez. 2016.....	9
Der Seminar-Leiter: Dipl.-Psych. Christian Meyer	10
Anmeldung.....	11

I. Ziel und Inhalt der Fortbildung

1. Die Fortbildung basiert auf einem Modell ganzheitlichen Wachstums:

Ganzheitliches Wachstum bezieht die geistige/ mentale, die seelische/ emotionale und die körperliche/ physische Ebene ein. Es bezieht – im Sinne Abraham Maslows – die verschiedenen, auch die spirituellen Bedürfnisse des Menschen ein.

Vier Ebenen ganzheitlichen Wachstums

Wie auch in der humanistischen Psychotherapie (Fritz Perls, Carl R. Rogers, Leland Johnson, Abraham Maslow) und Teilen der Psychoanalyse (Karen Horney, Erich Fromm, C. G. Jung) liegt dem ein Menschenbild zugrunde, nach dem der Mensch essenziell spirituelle Bedürfnisse und ein spirituelles Potenzial besitzt.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Symptomebene: Konflikte, Probleme, Ängste2. Ich-Stärkung/Stärkung der psychischen Funktionen3. Selbstaktualisierung, Selbstverwirklichung und Entfaltung des menschlichen Potenzials4. Transzendenz, Selbstrealisation, Aufwachen |
|---|

So kann unterschieden werden zwischen persönlichem Wachstum (Ebene 1-3) und spirituellem Wachstum (Ebene 4), auch wenn beides eng verflochten ist, zum einen weil das persönliche Wachstum eine wichtige Voraussetzung für das spirituelle Wachstum ist, und zum zweiten weil das persönliche Wachstum in die spirituelle Dimension hineinreicht.

Sieben Dimensionen menschlichen Wachstums

Menschliches Wachstum – Persönlichkeits- sowie spirituelles Wachstum – wird durch die Lösung von Verstrickungen und Blockaden und durch Bewusstwerdung in sieben Dimensionen ermöglicht und gefördert:

1. Bewusstwerdung der **Bedürfnisse und Ziele des Lebens**, der bewussten und zunächst unbewussten Ziele. Was will ich wirklich? Was ist wirklich wichtig? Welche Ziele möchte ich loslassen? Was hat Priorität?
2. **Alles fühlen können**, Entwicklung der Angst- und Schmerztoleranz; entdecken, welche Gefühle bisher vermieden wurden; in der Lage sein, alles zu fühlen, ohne sich ablenken, weglaufen, verdrängen oder verschieben zu müssen, als Voraussetzung von Ich-Stärkung, Souveränität, innerer Freiheit und Lebendigkeit.
3. Gleichzeitig die Fähigkeit entwickeln, **eine innere Distanz zu dem Drama** und dem inneren und äußeren Leben zu bekommen, **Selbst-Empathie, Selbst-Akzeptanz, Selbst-Vertrauen**
4. Verständnis entwickeln für **die inneren Muster**, tieferen Ursachen und die Intentionen des Verhaltens und Erlebens
5. Die **Blockaden des Körpers und des Atems** lösen, einen freien Energiefluss entwickeln
6. Die **Verstrickungen mit der Vergangenheit lösen**, Aussöhnen mit dem schon Geschehenen als Voraussetzung, in der Gegenwart inneren Frieden und Lebendigkeit zu finden
7. Auseinandersetzung, Begegnung und Lösung der **existenziellen Ängste**, Angst vor der inneren Bodenlosigkeit, der inneren Leere, dem existenziellen Alleinsein und der Angst vor dem Tod

Diese 7 Dimensionen menschlichen Wachstums zielen auf **Lebendigkeit, innere Freiheit, Ich-Stärkung und Authentizität**. So werden diese sieben Dimensionen auch „7 Schritte zum Aufwachen“ genannt (Christian Meyer 2004, 2014). Dies reflektiert die einfache Tatsache, dass das Lösen persönlicher Konflikte und Probleme und somit das persönliche Wachstum eine Voraussetzung für das spirituelle Wachstum darstellt.

Spirituelle Wege, die die persönliche Entwicklung ignorieren, beinhalten die Gefahr, dass der Mensch künstlicher und von seinem Inneren Fühlen und Erleben entfremdeter wird. Sie erhöhen die Gefahr persönlicher und spiritueller Krisen. So sind diese 7 Schritte auch – allgemeiner und grundlegender gefasst – die „7 Dimensionen des Loslassens“ (Christian Meyer, Goldmann Verlag in Vorbereitung 2016). Es sind die grundlegenden Dimensionen persönlichen Wachstums, sie bewirken Veränderungen auf den oben dargestellten Ebenen 1 und 2.

Viele Psychotherapeuten haben psychotherapeutische Werkzeuge entwickelt, die nicht nur auf Ebene 1 und 2 wirken, sondern auch Voraussetzungen für die Ebene 3 und 4 schaffen und in diese Ebenen hinein wirken. Darunter sind auffallend viele, die neue Therapieschulen gegründet haben, wie Carl R. Rogers, Fritz Perls, Leland Johnson, C. G. Jung oder Peter Levine oder zumindest eine neue Richtung innerhalb einer Schule wie die Psychoanalytikerin Karen Horney und Erich Fromm. Karen Horney war vielleicht die erste, die die wertvollen Methoden der Psychotherapie nicht nur für die Lösung persönlicher Probleme sondern auch für das grundlegende menschliche Wachstum nutzen wollte.

Es sind allesamt psychotherapeutische Methoden, die im weiteren Sinne zur Familie der tiefenpsychologischen und psychodynamischen Therapie zählen, wenn man die Verwurzelung der Gestalt-Therapie und auch der reichianischen Körperpsychotherapie in der Psychoanalyse im Auge hat.

2. Die Ziele der Fortbildung

1. Die einjährige Fortbildung vermittelt einige diese **psychotherapeutischen Werkzeuge**. Sie ermöglichen das Lösen von Problemen und Konflikten wie auch persönliches Wachstum. Sie stammen aus der tiefenpsychologischen, personenzentrierten, der Gestalt-, der Körper- und der Trance-Therapie (NLP). Die Tiefenpsychologie Karen Horney's und die Konzeption der Grundüberzeugungen nach Hermann Beland sind der Rahmen, in dem die Werkzeuge der verschiedenen Methoden integriert werden und nicht einfach nebeneinander stehen.
2. Alle Methoden werden innerhalb der Fortbildung praktisch erarbeitet und erlernt, in Begleiter-Klient-Partnerarbeit oder Dreiergruppe. Dadurch ist das Erlernen gleichzeitig **Selbsterfahrung und führt zu persönlichem Wachstum und Entwicklung**.
3. So können **Therapeutinnen und Therapeuten** Klienten **kompetenter begleiten**; sie erlernen zusätzliche und neue therapeutische Werkzeuge aus anderen Richtungen, die sie in ihrer Arbeit integrieren können. Menschen **aus anderen sozialen oder pädagogischen Berufen** erhöhen ihre berufliche Kompetenz, ihr beruflicher Alltag wird befriedigender.
4. Die Methoden können **zur Selbsterfahrung, zum persönlichen und spirituellen Wachstum in der Dyade als Partnerarbeit, als „Co-Counseling“** angewendet werden. Der Wechsel von der Klienten-zur Begleiter-Position ist besonders wertvoll, in dem man lernt, den anderen zu begleiten, lernt man auch sich selber zu begleiten; dadurch entwickeln sich **Selbst-Akzeptanz, Selbst-Empathie und Selbstvertrauen**.

II. Theoretische und methodische Grundlagen

Die Fortbildung integriert Methoden aus folgenden Richtungen:

1. **Der psychoanalytische Ansatz von Karen Horney**. Karen Horney: Neurose und menschliches Wachstum. Fischer, Frankfurt/Main 1985
2. **Der psychoanalytische Ansatz nach Wilfred Bion und Hermann Beland** „Grundüberzeugungen als Skelett des Psychischen“. Hermann Beland: Die Angst vor Denken und Tun. Psychosozial Verlag, Gießen 2008. Ders.: Unaushaltbarkeit. Psychoanalytische Aufsätze II. Psychosozial Verlag 2010.
3. **Personenzentrierte Psychotherapie nach Carl C. Rogers**. Die drei Variablen: 1. Kongruenz/Authentizität, 2. Wertschätzung/ bedingungslose Akzeptanz, 3. Empathie/einfühlsames Verstehen sind notwendige Bedingungen für Wachstum und Begleitung

4. **Trance-Arbeit – NLP.** Strategien für Problemlösung, Stärkung von Selbstvertrauen, Entwicklung innerer Bewusstheit
5. Die tiefenpsychologische **existentiell orientierte Psychotherapie nach Irving Yalom.** Irvin D. Yalom: Existentielle Psychotherapie. Edition Humanistische Psychologie, Köln 1989.
6. **Gestalt-Therapie und Gestalt-Körpertherapie nach Dr. phil. Leland Johnson,** Polaritätsarbeit (Lösung von Konflikten), Grounding, Strömen, Atmen.
Zur Gestalt-Therapie:: Claudio Naranjo: Gestalt. Präsenz - Gewahrsein - Verantwortung. Arbor-Verlag, Freiamt 1993.
7. **Systemische Therapie.** Struktur-und Familien-Aufstellungen. Lösung von Verstrickungen und Abhängigkeiten.

III. Struktur der einjährigen Fortbildung

Die einjährige Fortbildung in Methoden tiefenpsychologischer und existentieller Psychotherapie umfasst 3 jeweils 5-tägige Seminare und begleitende Kleingruppenarbeit zwischen den Seminaren.

Seminarleiter: Dipl.-Psych. Christian Meyer

Die Fortbildung kann nur als Ganzes besucht werden, die geschlossene Gruppe ermöglicht die Entwicklung von Vertrauen und ist lernintensiver. Der Besuch einzelner Seminare ist nicht möglich.

Nach erfolgreichem Abschluss bekommt der Teilnehmer ein Teilnahme-Zertifikat.

Nach dieser Fortbildung gibt es weitere Weiterbildungsmöglichkeiten, insbesondere die "Fortbildung in Methoden tiefenpsychologischer und existentieller Psychotherapie und spiritueller Begleitung" 2016-2018, Seminarleiter Dipl.-Psych. Christian Meyer. Für diese Fortbildung ist der erfolgreiche Abschluss dieser einjährigen Fortbildung in Methoden tiefenpsychologischer und existentieller Psychotherapie Voraussetzung.

Jedes 5-tägige Seminar umfasst 38 Lehrstunden, die ein-jährige Fortbildung insgesamt 108 Lehrstunden.

I. Intensiv-Seminar 17. – 21. Okt. 2015

1. Die vier Ebenen menschlichen Wachstums

1. **Symptomebene:** Konflikte, Probleme, Ängste
2. **Ich-Stärkung/Stärkung der psychischen Funktionen:**
Selbstakzeptanz, Kompetenz von Wahrnehmung und Bedürfnis, Fähigkeit Nähe, Intimität und Distanz herzustellen und auszuhalten
Angst- und Schmerztoleranz, Ambivalenz- und Frustrationstoleranz
3. **Selbstaktualisierung, Selbstverwirklichung und Wachstum**
4. **Transzendenz, Selbstrealisation**

2. Personenzentrierte Begleitung, Therapeutische Haltung, u. Wachstum (Carl R. Rogers)

die drei Variablen: **Authentizität/Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und Empathie** als grundlegende Bedingungen von Wachstum
aktives Zuhören, Co-Counseling als gegenseitige Unterstützung: Partnerarbeit zu zweit, abwechselnd Begleiter und „Klient“.
Eine offene, absichtslose, Erwartungs- freie Haltung; nach Winfred Bion: Verzicht auf Wünschen, Erinnern und (konzeptuelles) Wissen

3. Imaginatives Bilderleben

Auf der Basis Personenzentrierter Begleitung wird der Prozess mit inneren Bildern, die aus dem Unbewussten auftauchen, erforscht. Ähnlichkeit und Unterschiede zur aktiven Imagination nach C. G. Jung und zum Katathymen Bilderleben.

4. Einführung in die Polaritätsarbeit nach der Gestalttherapie (Fritz Perls, Leland Johnson)

Zur Lösung von Konflikten und Integration von Persönlichkeitsanteilen. Ursprünglich zwei konträren Positionen bei Fritz Perls (z.B. Topdog/Underdog) wurden von Leland Johnson ausgeweitet zu fünf Positionen; das hindurch finden durch die innere „Sackgasse“ („Impass“ bei Fritz Perls)

5. Wahrnehmung: Awareness-Kontinuum, Achtsamkeit, Bewusstseinsübung

Die verschiedenen Ebenen innerer Wahrnehmung: 1. Gedanken/Bilder, 2. Körperempfindungen/spüren, 3. verschiedene Ebenen von Gefühlen, 4. tiefere Erfahrungen

6. Die Bewegungs- und die Ton-Übung

Einführung in die Körperarbeit. Charakter-Panzer und Muskelpanzer, die Weiterentwicklung der Körper-Psychotherapie nach Reich.

II. Intensiv-Seminar 20. – 24. Februar 2016

1. Grundlagen der Körperpsychotherapie:

Klassische Massage /Anatomie und Physiologie

2. Körperpsychotherapie: Grounding

Die muskulären Blockierungen lösen, den Atem lösen: Schmelz-Atem,
die Druckpunkte nach dem Jin Shin Jyutsu System
die im Körper festgehaltenen Gefühle entdecken

3. Gestalttherapie mit kreativen Medien

Es entstehen Bilder in spontanem Malen mit zwei Farben, in denen eine Grundpolarität entdeckt wird, mit deren Hilfe zuvor unbewusste Themen, Polaritäten und Konflikte bewusst und bearbeitet werden können.

4. Bewusste und unbewusste Grundüberzeugungen

Die Grundüberzeugungen sind nach Hermann Beland das Skelett des Psychischen. Zusammenhang der Grundüberzeugungen mit Körperhaltungen, Verspannungen, Blockierungen und nun ihre Lösung mit körpertherapeutischen Methoden.

Emotionale Arbeit: Zusammenhang von Gefühl, Impuls und Verhalten; Lösung von chronischen inadäquaten Gefühlen, insbesondere Wut, Schmerz und Selbstverachtung

5. Körperpsychotherapie: Atem-Arbeit nach Leland Johnson:

Atem-Arbeit: verbundener Atem und Atembefreiung. Ähnlichkeiten und Unterschiede zum Rebirthing und holotropen Atmen, Integration in den Prozess.

III. Intensivseminar 15. – 19. Oktober 2016

1. Tiefenpsychologie nach KAREN HORNEY:

Das falsche und das wahre Selbst, das Ideal-Ich und die Tyrannei der „Sollte“: Das Kind entwickelt grundlegende Strategien, um der Angst, Hilflosigkeit und dem Alleinsein zu begegnen und entwickelt ein Ideal-Ich, wie es „sein sollte“ (stärker sein als andere, keinen Fehler machen, hilfsbereit und liebenswürdig etc.) und ist entfremdet von seinem wahren Selbst, von dem was er selber wirklich möchte und fühlt. Die Entfremdung vom wahren, authentischen Selbst als eine der wichtigsten Quellen menschlichen Leids. Die Arbeit mit den Gefühlen, die mit dem Ich-Ideal verknüpft sind: Selbstverachtung, Verzweiflung und Zerrissen-sein zwischen Größenwahn und Minderwertigkeit.

2. Konflikt und Polarität: FRITZ PERLS und LELAND JOHNSON

Die tiefenpsychologische und gestalttherapeutische Arbeit mit Konflikt und Polarität. Die Interventionen mit den 4 Positionen des intrapsychischen Konfliktes, die verschiedenen Ebenen und Stufen des Gestalt-Prozesses, grundlegendes Modell inneren Wachstums.

3. Outcome Frame – NLP

„Was möchtest du erreichen?“ „Was hindert dich daran?“ „Was musst du dafür aufgeben?“ Und einige andere Fragen als ein grundlegendes Gerüst des Begleitens in Therapie, Coaching, Pädagogik und anderem

4. Klare Kommunikation

Durch die Unterscheidung von vier Ebenen in der Kommunikation:

1) Sachebene, 2) Beziehungsebene, 3) Selbstoffenbarung und 4) Appell (Friedemann Schulz von Thun) als Erweiterung des Modells von Watzlawick findet man zu klarer und bewusster Kommunikation, entdeckt die Fallen im Miteinander reden.

5. Depression

Unter allen Störungen und menschlichen Problemen spielt die Depression eine besondere Rolle. Unterscheidung verschiedener Arten und Formen von Depression: Verlust, Selbstwert, Ideal-Ich (Selbst-Ansprüche, „Sollte“, Maßstäbe, Über-Ich), existentielle Depression und spirituelle Faktoren.

V. Termine und Kosten Okt. 2015 – Dez. 2016

Fortbildung

Methoden tiefenpsychologischer und existentieller Psychotherapie

1.	Intensiv-Seminar I	17. – 21. Okt. 2015 28. Nov. – 2. Dez. 2015	Berlin München
2.	Intensiv-Seminar II	5. – 9. Februar 2016 20. – 24. Februar 2016	München Berlin
3.	Intensiv-Seminar III	15. – 19. Oktober 2016 25. – 29. November 2016	Berlin München

Berlin

Zeiten Samstag – Dienstag 10–12, 14–16, 17–19 Uhr
Mittwoch 9–13 Uhr
Yoga: So – Mi 9–10 Uhr

Ort

Karen Horney-Institut
Grunewald-Str. 18 | 10823 Berlin-Schöneberg
Das 2. Intensivseminar findet voraussichtlich an einem anderen Ort in einem Seminarhaus statt

München

Zeiten Freitags 18 – 21 Uhr
Samstag – Dienstag 10–13, 16–19 Uhr
Yoga: Sa – Di 9–10 Uhr

Ort

Studio Dance Spirit | Ganghoferstr. 68b | 80339 München

Kosten

Die Seminargebühr für die 3 jeweils 5-tägigen Intensiv-Seminare beträgt **pro Seminar 330 € für alle drei Seminare 990 €**.

Die Seminargebühr kann zu den jeweiligen Seminaren oder als eine Rate von 110 € und weitere 11 monatlichen Raten von 80 € bezahlt werden.

Die Seminargebühren oder die Raten sind zu überweisen unter Angabe des Verwendungszweckes: „Institut – Fortbildung“ und der Bezeichnung des Seminars auf folgendes Konto:

Berliner Volksbank Christian Meyer

IBAN: DE 50 1009 0000 5254 0150 00 · BIC: BEVODEBB

Der Seminar-Leiter: Dipl.-Psych. Christian Meyer



Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und spiritueller Lehrer und Autor. Geb. 1952, Studium der Psychologie (Diplom 1982), der Soziologie und der Wirtschaftswissenschaften (Diplom-Volkswirt, Diplom 1980) an den Universitäten Münster und Hamburg

Ausbildung in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren, insbesondere Tiefenpsychologische Psychotherapie, Gestalt-Therapie, Körper-Psychotherapie, Trance, NLP und Erickson'sche Hypnose und systemischer Familientherapie.

Mehrjährige Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter und als Lehrbeauftragter an der Universität Hamburg (Institut für Soziologie und Fachbereich Psychologie), der Technischen Universität Berlin (Lehrgebiet Klinische Psychologie) und der Universität der Künste Berlin (Zweig Kunsttherapie).

Approbation und KV-Zulassung als Psychologischer Psychotherapeut (KV Berlin)
Selbständige psychotherapeutische Praxis in Berlin.

Seit über 30 Jahren Erfahrung in Therapie, Supervision und Fortbildung, Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen und Fach-Tagungen, Autor mehrerer Fachbücher.

Berliner Institut für tiefenpsychologische und
existentielle Psychotherapie | Karen-Horney-Institut (BITEP) ·
www.bitep.de | info@bitep.de
Grunewaldstraße 18 | 10823 Berlin-Schöneberg
Tel. ++49 (0)30 / 47 98 16 33
U-Bahn: Linie 7 Eisenacherstraße

Anmeldung

An das
Berliner Institut für tiefenpsychologische
und existentielle Psychotherapie (BITEP)
Grunewaldstr. 18
10823 Berlin

Hiermit melde ich mich an für die **einjährige Fortbildung Okt. 2015 – Okt. 2016**
in Methoden tiefenpsychologisch fundierter und existentieller Psychotherapie, Leitung Dipl.-Psych. Christian Meyer, in Berlin

Name, Vorname

Beruf / Titel

Straße

PLZ / Ort

Tel.

E-Mail

Ort / Datum

Unterschrift:

