

## Inhalte des Weiterbildungsgangs Körperzentrierte Psychotherapie IKP

Inhalte der Weiterbildungsgruppe
<p><b>Grundkonzepte der Körperzentrierten Psychotherapie IKP</b></p> <p><b>Metatheorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berufsethik (inkl. Ethikrichtlinien IKP)</li><li>- Gestalttheorie / Gestaltgesetze</li></ul> <p><b>Persönlichkeitstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anthropologisches Würfelmodell IKP</li><li>- Die vier funktionalen Ebenen</li><li>- Die Wahrnehmung des Menschen: Die Zonen der Wahrnehmung</li><li>- Body-Feedback</li><li>- Organismische Energieprinzipien</li><li>- Salutogenesekonzept nach Antonovski, Ressourcentheorie</li><li>- Bedürfnistheorie</li><li>- Gesundheits- und Krankheitsverständnis IKP</li></ul> <p><b>Therapietheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Veränderungstheorie des IKP-Ansatzes</li></ul> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ganzheitsdiagnose: Salutogramm/Pathogramm, Dimensionsdiagramm</li><li>- Aktives Shiften</li><li>- Polaritäten in der psychischen Struktur</li></ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die drei Arten des Shiftens</li><li>- Dialogtechniken</li></ul>
<p><b>Körperliche Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit</b></p> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hier-und-Jetzt-Prinzip</li><li>- Nähe-Distanz</li><li>- Bedürfniszentriertheit</li><li>- Awareness</li><li>- Sensory Awareness</li><li>- Präferenzkanäle</li><li>- Förderung der Kreativität durch Einsatz von kreativen Medien</li></ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Überblick: Körperzentrierte Erfahrungsübungen</li><li>- Grounding-Übungen</li><li>- Sensory Awareness Übungen (inkl. VAKOG)</li></ul>



- Übungen der Ganzheit: Abklopfübung
- Thymographie
- Somatographie
- Intrakorporeller Dialog

### **Arbeit mit der Herkunftsfamilie**

#### **Persönlichkeitstheorie**

- Prägungen

#### **Therapietheorie**

- Bedürfniszentrierte, ressourcenorientierte, prozessorientierte Vorgehensweise

#### **Methoden und technisches Wissen**

- Psychodynamische Biografiearbeit (Indikation und Kontraindikation)
- Genogramme
- Panoramatechnik nach Petzold
- Psychodrama nach Moreno

#### **Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Familienpanorama
- Der „Familientisch“
- „Mein Leben als Märchen“
- Progressionsarbeit

### **Soziale Dimension und Abwehrmechanismen**

#### **Methoden und technisches Wissen**

- Gestaltabwehrmechanismen
- Psychodynamische Konzepte (wie Übertragung, Gegenübertragung, psychoanalytische Abwehrmechanismen)
- Widerstand

### **Nähe-Distanz Verhalten**

#### **Therapietheorie**

- Narzisstische Persönlichkeitsstörung
- Borderline Persönlichkeitsstörung (F60.3)

#### **Methoden und technisches Wissen**

- Kontaktschema nach Maurer
- Dreistufen-Raum-Kontakt Schema für Paare

#### **Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Abgrenzungsübungen
- Nähe-Distanz Techniken

### **Entspannung und Imagination**

#### **Methoden und technisches Wissen**

- Indikation und Kontraindikation von Entspannungsverfahren



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indikation und Kontraindikation von Imaginationsarbeit</li> <li>- Das autonome Nervensystem</li> <li>- Vegetative und muskuläre Eutonisierung</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PMR nach Jacobson</li> <li>- Atem-Entspannungsübungen</li> <li>- Imagination nach Reddemann: „Der innere sichere Ort“, „Gepäck abladen“</li> <li>- Imagination „Mein Kraftort“</li> <li>- Zeitprojektion und Zielimagination</li> </ul>
<p><b>Gesprächsführung und Sitzungsverlauf</b></p> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Phasen des Sitzungs- und Therapieverlaufs</li> <li>- Einführung in die ganzheitliche Gesprächsführung IKP: Integration von empathischem Spiegeln, Gestaltfragen und idiolektischem Explorieren</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstgespräch</li> <li>- Übung der ganzheitlichen Gesprächsführung IKP</li> </ul>
<p><b>Gruppendynamische Prozesse</b></p> <p><b>Persönlichkeitstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rangdynamisches Positionsmodell nach Schindler</li> <li>- Die Phasen der Gruppenbildung</li> </ul> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Johari-Fenster</li> <li>- Feedback und Sharing</li> <li>- Feedback-Regeln</li> <li>- Selbst- und Fremdwahrnehmung</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maldialog</li> </ul>
<p><b>Aggression und Depression</b></p> <p><b>Persönlichkeitstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aggressionstheorien</li> </ul> <p><b>Therapietheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depressionen (F32)</li> <li>- Zusammenhang Aggression-Depression</li> </ul> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dramadrieeck der Transaktionsanalyse</li> <li>- Kommunikationsmodell von Schulz von Thun</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Schwertkampf“</li> </ul>



- Kraftübungen
<b>Spiritualität</b> <b>Persönlichkeitstheorie</b> - Theorien zur Spiritualität <b>Therapietheorie</b> - Die Rolle der Spiritualität in der Psychotherapie <b>Methoden und technisches Wissen</b> - Therapeutischer Umgang mit Schicksalsschlägen und Tod - Sinnleere und Sinnkrisen <b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b> - Zentrierungsübungen - Meditative Techniken
<b>Über-Ich-Strukturen</b> <b>Therapietheorie</b> - Zwangsstörung (F42) - Zwanghafte Persönlichkeitsstörung (F60.5) - Dependente Persönlichkeitsstörung (F60.7) - Abhängigkeitssyndrom (F1x.2) <b>Methoden und technisches Wissen</b> - Instanzenmodell nach Freud - Bewusstes, Unbewusstes - Über-Ich Aufbau und Abbau - Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Zwangsstörungen <b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b> - Therapeutischer Umgang mit Glaubenssätzen - Loslassübungen
<b>Regression</b> <b>Methoden und technisches Wissen</b> - Indikation und Kontraindikation von Regressionsarbeit - Die Bedeutung des Körpergedächtnisses - Die therapeutische Tiefung nach Petzold <b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b> - IKP-Recall-Change-Methode - Arbeit mit dem „inneren Kind“
<b>Sexualität und Tabuthemen</b> <b>Selbsterfahrung</b> - Auseinandersetzung mit Tabuthemen <b>Therapietheorie</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexuelle Funktionsstörungen (F52)</li> </ul> <p><b>Persönlichkeitstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexuelle Entwicklung des Menschen</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sexualtherapeutisches Gespräch inkl. Sexualanamnese</li> <li>- „Adam und Eva“ kreativ gestalten</li> </ul>
<p><b>Träume</b></p> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traumtheorien nach Freud, Jung, Perls und Maurer</li> <li>- Erlebniszentriertes emotionalisieren von Träumen</li> </ul> <p><b>Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Therapeutische Arbeit mit Träumen nach IKP</li> <li>- Meditative Traumintegration nach Maurer</li> </ul>
<p><b>Ablösungs- und Trauerprozesse</b></p> <p><b>Methoden und technisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Phasen der Trauerverarbeitung</li> </ul>
<p><b>Standortbestimmungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bisher erreichte Selbst-, Sozial-, Handlungs- und Wissenskompetenz</li> <li>- Selbst- und Fremdbild</li> </ul>

Inhalte der integrierten Seminare
<p><b>Körperzentrierten Psychotherapie IKP: Theoretische Ansätze und Anwendung in der Praxis</b></p> <p><b>Metatheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkenntnistheorie</li> <li>- Philosophischer Hintergrund</li> <li>- wissenschaftliche Zuordnung der Körperzentrierten Psychotherapie IKP</li> </ul> <p><b>Persönlichkeitstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ganzheitliches Menschenverständnis: Anthropologisches Würfelmodell IKP</li> </ul> <p><b>Therapietheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verknüpfung der Theorie mit der Praxis (multidimensionale, multikommunikative und prozessorientierte Therapie)</li> </ul>



## **Entwicklungspsychologie-Ressourcen und Hemmungen erkennen**

### **Persönlichkeitstheorie**

- Entwicklungstheorien nach Freud und Erikson
- Entwicklungspsychologisches Stufenmodell nach Maurer
- ganzheitlich prozessorientiertes Entwicklungsverständnis nach Maurer
- Bindungstheorien nach Ainsworth und Bowlby)

### **Therapietheorie**

- Verknüpfung der Theorie mit der Praxis

### **Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Lebenspanorama

## **Die Kunst der Gesprächsführung I**

### **Methoden und technisches Wissen**

- Die therapeutische Beziehungsgestaltung
- Die therapeutischen Grundhaltungen nach Rogers
- Die Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers

### **Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Achtsamkeitsschleife
- Das empathische Spiegeln
- Üben der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers mit Video-/Audioaufnahmen

## **Grundlagen der Gestalttherapie (Basis)**

### **Metatheorie:**

- Übersicht über die metatheoretischen Quellen der klassischen Gestalttherapie: Gestalttheorie, Gestaltpsychologie, Holismus, Phänomenologie
- Homöostaseprinzip, Wandlungsparadoxon

### **Persönlichkeitstheorie:**

- Einführung in die Organismustheorie des Selbst
- Schalenmodell der Persönlichkeit
- Konzepte der Selbstaktualisierung, Selbstverantwortung
- Kontaktzyklus: Konzept des gesunden "Organismus im Feld" als Fähigkeit im Kontakt und Rückzug von der Umwelt seine Bedürfnisse zu befriedigen
- Krankheitslehre: Abwehrmechanismen als Figur - Grund Konstellationen des Organismus im Feld
- Konzept der "homöostatischen Selbstregulation"

### **Therapietheorie:**

- "Awareness-Continuum" als Agens des Therapieprozesses
- Veränderungsarbeit im Hier- & Jetzt
- Gestaltschau durch Evokation von Figur-Grund-Prozessen, Exploration und Schließung "offener Gestalten"



- Dynamik von "Top Dog" – "Under Dog"
  - Gestalt-Therapieprozess des "Zwiebelschälens" durch die Schichten des Schalenmodells der Persönlichkeit
  - Zeigarnikeffekt
- Methoden und technisches Wissen:**
- Leerer & heisser Stuhl
  - Gestaltfragen zur Initiierung des Therapieprozesses
  - Einbezug aller Wahrnehmungs- und Ausdruckskanäle des Körpers in Diagnosestellung und Behandlungsplan
  - Therapievertrag unter Frustration von Übertragungs-Erwartung und Förderung der Selbst-Verantwortlichkeit
- Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken:**
- Gestalt-Setting
  - Inszenierung von Ambivalenzen & Konflikten im Rollenspiel mit Protagonist, Antagonist, Plot, Beobachterrolle immer in der Gegenwart
  - Einsatz von Medien (Ton, Farben, Poesie, Musik, Tanz etc. ) für Ausdruck und Integration

- Individuelle Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegungserfahrung**
- Methoden und technisches Wissen**
- Bewegung gemäss Würfelmodell nach Maurer
  - Integrative Leib- und Bewegungstherapie nach Petzold
  - Integrative Tanztherapie nach Schoop
- Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**
- Körper- und Bewegungs-panorama
  - Bewegungs-/Tanzimprovisationen
  - Erarbeitung und Präsentation einer Bewegungs-/Tanzgestaltung zu den verschiedenen Raumaspekten nach Laban
  - Imagination des Körperwohlfühlortes

- Inhalte der Pflichtseminare**
- Gestalttherapeutisches Arbeiten (Vertiefung)**
- Metatheorie:**
- Vertiefung der metatheoretischen Quellen der Gestalttherapie und ihrer Weiterentwicklung: Gestalt- und Feldtheorie
- Persönlichkeitstheorie:**
- Das Funktionsmodell der Persönlichkeit (Ich in Actu)
- Therapietheorie:**
- Adaptation konfrontativer und supportiver Interventionen in Massgabe der Ressourcen und Belastbarkeit des Klienten
  - Psychosomatik-Verständnis der Gestalttherapie: Von der Einheitlichkeit physischer & psychischer Prozesse



- Differenziertes Modell der Indikations- & Kontraindikationsstellung nach Grad der Involvierung
- Wirkmechanismus der Veränderungsarbeit: Gestalttherapie als kreativer Prozess bei der Dekonstruktion und Rekonstruktion maladaptiver Prozesse

**Methoden und technisches Wissen:**

- Fein-Abstimmung des therapeutischen Prozesses in den vier Phasen nach Diagnostik, Zielsetzungen, Strategien und Interventionen
- Gestaltung der gestalttherapeutischen Beziehungsform nach dem Kontakt- und Begegnungsprinzip
- Gestaltung des "Gestaltschliessung-Prozesses" unter den zeitlichen Rahmenbedingungen der Therapiesitzung
- Spezialfälle von Therapieverträgen, z. B. bei starken Übertragungs-Konstellationen und Einschränkungen der Selbst-Verantwortlichkeit

**Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken:**

- Umgang mit komplexen Rollenspielen unter Einbezug aller im Grundlagen-Seminar vermittelten Methoden und Techniken

**Die Kunst der Gesprächsführung II**

**Methoden und technisches Wissen**

- Die Idiolektische Gesprächsführung nach Jonas
- Die Eigensprache des Menschen
- Schlüsselworte als Zugang zu den Lebensdimensionen des Klienten
- Vertiefung der ganzheitlichen Gesprächsführung nach IKP: Integration von empathischem Spiegeln, Gestaltfragen und idiolektischem Explorieren

**Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Idiolektisches Explorieren der Eigensprache des Klienten
- Erkennen und Aufgreifen von Schlüsselwörtern des Klienten
- Üben der ganzheitlichen Gesprächsführung nach IKP mit Video-/Audioaufnahmen

**Trauma - Ganzheitliche Konzepte zu Therapie und Diagnostik sowie interdisziplinärer Arbeit**

**Therapie Theorie**

- Theorie zu Psychotraumatologischen Konzepten (Stabilisierung, Konfrontation, Durcharbeiten, Integration; äussere vor innere Sicherheit)
- Theorie zu Traumatisierungen und deren individuellen Auswirkungen auf Körper, Geist, Alltagsleben und zwischenmenschlichen Interaktionen (inkl. Ess-, Angst- und Zwangsstörungen sowie Sucht)

**Methoden und technisches Wissen**

- Kennenlernen ressourcenfördernder Interventionen unter Integration von gesprächs-/körper-/ kreativ-/atemtherapeutischen Strategien
- Strategien zur interdisziplinären, berufsgruppenübergreifenden Zusammenarbeit

**Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Ressourcenerarbeitung, Aufbau von äusserer und innerer Sicherheit, Anwendung von Stabilisierungs-, und Expositionsmethoden





- Gruppendynamische Erarbeitung relevanter zwischenmenschlicher traumaspezifischer Aspekte (Täter-, Opfer-, hilfloser Helfer- Konstellation)

### **Komplexe, frühkindliche Traumatisierungen - Ganzheitliche Konzepte zu Therapie und Diagnostik sowie interdisziplinärer Arbeit**

#### **Therapietheorie**

- Theorie zu komplexen, frühkindlichen, schweren Traumatisierungen und deren Auswirkungen
- Kennenlernen von Dissoziativen Störungen, Borderlinestörungen, chronischen Schmerzstörungen, psychotische Erkrankungen, Angststörungen

#### **Methoden und technisches Wissen**

- Konzepte und therapeutische Interventionen (Ego-States, strukturelle Dissoziation nach Nijenhuis,...)
- neueste Forschungsergebnisse und sinnvolle Strategien für verschiedene Berufsgruppen im Kontakt mit Traumafolgestörungen
- Strategien zur Interdisziplinären, berufsgruppenübergreifenden Zusammenarbeit

#### **Therapeutischer Handlungsraum bzw. Techniken**

- Arbeit im Kontakt mit Persönlichkeitsstörung, Dissoziativen Störungen, Schmerz-, Angststörungen, psychotischen Erkrankungen unter Fokussierung der Traumatisierung
- Üben von gesprächs-, körper-, kreativ- und atemtherapeutischen Interventionen
- Erarbeitung relevanter zwischenmenschlicher traumaspezifischer Aspekte (Täter-, Opfer-, hilfloser Helfer- Konstellation)
- Üben von psychotraumatologischen Interventionen nach Nijenhuis und Arbeit mit Ego-States

### **Inhalte der Wahlseminare**

In den Wahlseminaren liegt der Schwerpunkt auf der Vertiefung der jeweiligen Methoden und des technischen Wissens sowie auf der Vertiefung des therapeutischen Handlungsraums bzw. der Techniken.





## Inhalte der Diplomabschlussgruppe

In der Diplomabschlussgruppe liegt der Schwerpunkt auf den klinischen Störungsbildern und den generischen Themen.

Die Weiterzubildenden erarbeiten unter Mithilfe des Dozenten die jeweiligen Themen.

Die Themen werden unter theoretischem und forschungsspezifischem Fokus bearbeitet.

- Diagnostik (ICD-10/DSM-4) / Recht, Gesundheitswesen und Berichte
- Psychotherapie im Vergleich und Wirksamkeit der Methoden
- Neuropsychologie/Neurophysiologie
- Berufskodex und Berufspflicht / Gesellschaftspolitische und ethische Fragen
- Affektive Störungen
- Angststörungen / Persönlichkeitsstörungen
- Psychotische Störungen / Krisenintervention/Suizidalität
- Somatoforme Störungen
- Sexualstörungen
- Suchterkrankungen
- Psychotherapie verschiedener Altersgruppen/Psychotherapie mit Klienten aus unterschiedlichen demographischen, soziökonomischen und kulturellen Kontexten