

Ich bitte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich vor dem Beginn des Seminars ein Thema aus dem persönlichen Erfahrungsbereich zu überlegen, das sie in den letzten Monaten besonders beschäftigt oder belastet hat, und das sie sich im Lauf des Wochenendes gemeinsam mit der Gruppe näher ansehen wollen. Dabei ist die Schweigepflicht für alle in der Gruppe besprochenen Inhalte oberstes Gebot.

Wenn nicht genügend Themen aus der Gruppe kommen, biete ich immer einige zusätzlich an, beispielsweise Arbeit mit der Lebenslinie, Umgang mit Tod und Trauer, Umgang mit eigenen Erkrankungen, vertiefte Wahrnehmung und Differenzierung von Emotionen.

Bei der Bearbeitung aller dieser Themen arbeite ich gern mit inneren Bildern, auch Rollenspiele und andere verhaltenstherapeutische Techniken je nach Problemstellung.

Die Gruppenselbsterfahrung soll ein angstfreier Ort zum Erleben von Gruppentherapie und zur Erarbeitung eigener Problemstellungen sein, zum Erleben und Geben von Feedback, und zum Kennenlernen von Interventionen.