

Gruppenselbsterfahrungskonzept Dr. phil. Caren Weilandt, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Supervisorin

Gruppenselbsterfahrung dient neben der Bearbeitung eigener subjektiv erlebter persönlicher und beruflicher Herausforderungen auch zum Erleben von gruppentherapeutischen Prozessen als auch zum Erfahren und Geben von ressourcenorientiertem Feedback und zum Kennenlernen von gruppendynamischen Interventionen.

Da Vertrauen und Beziehungsaufbau eine zentrale Basis für eine fruchtbare Zusammenarbeit in der Gruppe sind, werden wir uns zu Beginn Zeit nehmen, um die Gruppenmitglieder untereinander und die Seminarleiterin gut kennenzulernen sodass eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre entsteht. Es gibt hierfür unterschiedliche kohäsionsfördernde Gruppenübungen mit dem Ziel dass sich jedes Mitglied im eigenen Tempo auf die Gruppe einlassen kann um sich so weit wie gewünscht zu öffnen.

Die Selbsterfahrung soll sich grundsätzlich an den Anliegen der Teilnehmenden orientieren. Da die Gruppenzusammensetzung hinsichtlich Vorerfahrungen und persönlichem Hintergrund heterogen sind, wird es zu Beginn des Seminars darum gehen die jeweiligen Themen und Schwerpunkte aktiv in der Gruppe zu erarbeitet, zu konkretisieren und zu priorisieren. Ich lade zudem alle Teilnehmenden dazu ein, sich schon vor dem Seminar zu überlegen welche Themen aus ihrem persönlichen Erfahrungsbereich sie in den letzten Monaten besonders beschäftigt haben und die sie sich im Lauf des Seminars gemeinsam mit der Gruppe näher ansehen möchten.

Themen, die erfahrungsgemäß häufig präsent sind biographisches Arbeiten, innere Glaubenssätze und Prägungen, meine Identität und Rolle als Ärztin/Arzt/TherapeutIn und Umgang mit potentiellen Konflikten, Abgrenzung, Selbstfürsorge, Wahrnehmen meiner emotionalen Kompetenzen, Ressourcenstärkung, Umgang mit Tod und Trauer, Umgang mit eigenen oder familiären Erkrankungen. Daneben soll es auch Raum für die Bearbeitung individueller Themen geben.

Bei der Bearbeitung der priorisierten Themen arbeite ich je nach Bedarf gerne auch mit hypnotherapeutischen Methoden wie inneren Bildern, imaginären Reisen ins Innere als mit auch klassischen verhaltenstherapeutischen Methoden und Rollenspielen. Ergänzend dazu biete ich an kleine und im Berufsalltag sehr hilfreiche achtsamkeitsbasierte Übungen und Minimeditationen kennenzulernen, die die eigene Psychohygiene unterstützen. In der Zusammenarbeit sind die grundlegenden gruppentherapeutischen Regeln wie Respekt, Verschwiegenheit, positives Feedback etc. selbstverständlich. Die Seminartage können mit Befindlichkeitsfeedback und der Möglichkeit, für sich ein Fazit zu benennen, abgeschlossen werden.