



Zeit: 10.00 Uhr - 12.30 Uhr/ 1. Teil
14.15 Uhr - 16.00 Uhr / 2. Teil

Ort: Bioenergie Gesundheitszentrum
Dr. M. Shirahama
Dufourstrasse 24
8008 Zürich
Tel: 044 261 63 88
(Nähe Bahnhof Stadelhofen und Opernhaus)

Kosten: Mitglieder SGB und anderer Verbände Fr. 120.--
Studierende SGB und anderer Verbände Fr. 80.--
Allgemein Interessierte Fr. 130.--

Es werden Kursbestätigungen abgegeben.

Anmeldung: bis 27. Oktober 2011
an: Rosmarie Bolliger
Präsidentin SGB
Martha Ringier-Strasse 11
5600 Lenzburg
Tel. 062/ 891 69 46 076/ 307 52 20
bolliger.grapho@bluewin.ch
www.sgb-graphologie.ch

Herbstseminar

Samstag, 29. Oktober 2011

Leben lernen !



Dozenten:

Dr. phil. Eugen Polli SGP/SGVT
Dr. med. Peter Lattmann / Präsident SGP

Effiziente Beratungsmethoden

- Vertiefung der Themen

- Rational -Emotive Verhaltenstherapie REVT
- Weisheitstherapie

Benglen, Anfang September 2011

Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, sondern ihre dogmatische Sicht von den Dingen.

Epiktet stoischer Philosoph (ca. 50 - 120 n.Chr.)

Die bereits zu einem Teil im November 2009 behandelten Themen

- Rationale-Emotive Therapie – REVT und
- Weisheitstherapie ->Psychotherapie der Verbitterung

werden von den beiden Referenten wieder aufgenommen und nach einer kurzen Grundeinführung vertieft behandelt. Beide Themen sind für Neuinteressierte genauso aufschlussreich wie für die Teilnehmer des Seminars in 2009

Die **Rational-Emotive Therapie bzw. Rational-Emotive Verhaltenstherapie** (RET oder REVT) ist die älteste und erste Kognitive Therapie, begründet 1955 von Albert Ellis. Dieser Ansatz führte etwa zehn Jahre später zur "kognitiven Wende" in der Verhaltenstherapie. RET/REVT ist ein ganzheitlicher handlungsorientierter Psychotherapieansatz mit dem Ziel emotionalen Wachstums: wir werden ermutigt, unsere Gefühle bewusst zu erleben und auszudrücken, wobei der Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betont wird.

RET/REVT hilft

- emotionalen Stress und zwischenmenschliche Probleme zu überwinden
- die vorhandene persönliche Energie kreativ einzusetzen
- sein Leben bei der täglichen Arbeit und im persönlichen Bereich mit mehr Zufriedenheit, Erfolg und Erfüllung zu gestalten.
- Strategien entwickeln im Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und als Berater

Die Therapieforschung hat gezeigt, dass emotionale Probleme hauptsächlich auf bestimmte Erwartungen und Einstellungen über sich selbst, über andere Menschen und über die Welt zurückzuführen sind - und eben nicht nur abhängen von Erziehung und Umwelt.

Häufig bilden andere Sichtweisen Konfliktstoff, die zu unüberwindbaren Spannungen führen. Mit gezieltem Vorgehen können diese verringert werden.

Indem wir lernen, unsere selbstschädigenden Einstellungen zu verändern, entwickeln wir größere Fähigkeiten, mit gegenwärtigen Problemen umzugehen und ein freieres, unabhängigeres und emotional befriedigenderes Leben zu führen.

(Quelle: Dieter Schwartz zu Albert Ellis, DIREKT e.V.)

Weisheitstherapie; auch Psychotherapie der Verbitterung genannt zeigt uns den Weg zur Bewältigung von Lebensbelastungen und den Weg Anpassungsstörungen zu überwinden.

Lebensbelastungen, Katastrophen-, Verlust- und Kränkungerlebnisse können zu psychischen Erkrankungen führen und spielen in der klinischen Praxis eine grosse Rolle.

Es konnte gezeigt werden, dass Weisheit lehr- und lernbar ist. Darauf aufbauend wurde im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie eine "Weisheitstherapie" entwickelt zur Behandlung von Belastungsreaktionen.

Patienten mit Verbitterungsstörungen sind psychotherapeutisch nur schwer zu behandeln, da sie die Ursache ihrer Problematik stark externalisieren. Das eigene Leid erfüllt bei ihnen oft die Funktion, das ihnen geschehene Unrecht zu bezeugen. Um dennoch einen therapeutischen Zugang zu finden, wählt man keinen defizitorientierten, sondern einen ressourcenorientierten Ansatz: **die Vermittlung von Weisheit**. Wie die Evaluationsergebnisse zeigen, scheint es hiermit möglich zu sein, diese bisher schwer therapierbaren Patienten erreichen zu können.

Weisheit kann definiert werden als eine Fähigkeit zur Lösung unlösbarer Lebensprobleme.

(Quelle: Internet Psychologie-aktuell.com)