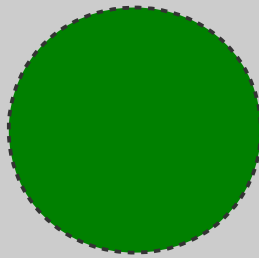


grenzen  
erschaffen  
identität



**Unsere psychische ICH-Grenze ist grundlegend** dafür ob, wie viel und wie wir mit uns, den anderen und der Welt in Beziehung gehen. Sie entscheidet darüber, was uns erreicht, was wir geben oder zeigen und wie wir das tun. Der innere Raum, der durch die Grenze vom Außen getrennt und gleichzeitig mit ihm verbunden wird, kann sich geräumig und sicher anfühlen, so dass wir dem Leben gelassen begegnen, fremde Gefühle identifizieren und von den eigenen unterscheiden können.

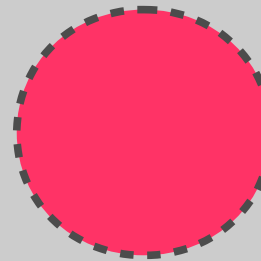
Das sich in diesem Raum befindende Interieur: unsere Gefühle, Erfahrungen, Bilder, Ansichten, Glaubenssätze, unsere Verantwortung und Aufgaben ist einzigartig und bildet unsere Identität. Es hat einen wesentlichen Einfluss auf jede unserer Beziehungen sowie auf unsere gesellschaftliche Integration.

Unser Körper reagiert auf das Klima in diesem inneren Raum und gleichzeitig auf das, was im Außen geschieht.

Solange unser Umgang mit der eigenen Grenze unbewusst erfolgt, fühlen wir uns den äußeren Gegebenheiten und dem Geschehen ausgeliefert. Unser Raum bietet dann keinen ausreichenden Schutz und uns keine Sicherheit.

Wir sind anfälliger für innere und äußere Reize, fühlen uns oftmals im Kontakt mit dem Außen bedroht, blockiert oder unzulänglich und können unser Potenzial beruflich wie privat nicht befriedigend entfalten.

grenzen  
gestalten  
mein  
äußeres



**Unsere psychische ICH-Grenze ist lebendig**, so dass wir sie den inneren und äußeren Gegebenheiten entsprechend gestalten und verändern können.

Dies bewusst zu erleben und zu begreifen ist ein wesentliches Anliegen dieser Weiterbildung.

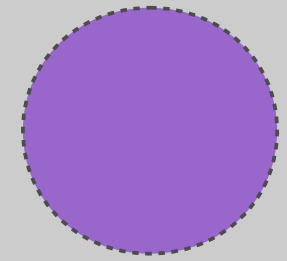
Wenn wir verstehen, dass wir aktive Gestalterinnen und Gestalter unserer Grenze und unseres inneren Raums sind, öffnen sich neue Welten.

Dann können wir uns vor Belastungen, unerwünschtem Eindringen oder uns hemmenden Einflüssen schützen. Gleichzeitig können wir Situationen und Begegnungen, die uns bereichern, Kraft geben und nähren an- und aufnehmen.

Ein bewusster und flexibler Umgang mit unseren Grenzen

- steigert Wohlbefinden und Lebensqualität
- schützt vor Selbstüberforderung, Burnout und Grenzüberschreitungen anderer
- vermindert die Stressanfälligkeit
- gibt innere Sicherheit und Geborgenheit
- schafft mehr Freiraum (innen und außen)
- steigert die Qualität zwischenmenschlicher Kontakte beruflich und privat
- erhöht die Akzeptanz für die Innenwelten der anderen

grenzen  
schaffen  
freiraum



**Die Masterclass 1 :**  
Grundlagen und Prinzipien

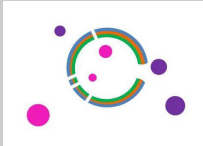
**Dieses Modul kann als einziges auch einzeln gebucht werden**

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- ~ Einführung in das räumliche Innenweltkonzept
- ~ ICH-Grenzfunktionen unterscheiden lernen
- ~ Zwischenmenschliche Aufmerksamkeitsformen erkennen und bewusst anwenden
- ~ 3-dimensionale Grenzvisualisierung erleben und anleiten
- ~ Arbeiten mit der Dissoziationskala

Das theoretische Konzept basiert auf Wissen aus verschiedenen therapeutischen und medizinischen Bereichen wie System- und Traumatherapie, Achtsamkeitsschulung, Mentalisierungsbasierter Therapie und Neurobiologie.

**Kosten pro Modul:** 429,00 / 395,00 ermäßigt



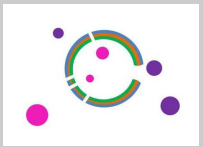
### Masterclass 2

fragt, welche Rolle die mentale ICH-Grenze bei unserem Umgang mit Gefühlen spielt.

Wir lernen eigene von fremden und aktuelle von alten Gefühlen zu unterscheiden. Wir üben die körperliche Wahrnehmung sowie die Zustimmung von angenehmen wie unangenehmen Gefühlen. In Paar-Übungen erfahren wir das Schenken, Ablehnen und Zurückgeben von Gefühlen und lernen, wie wir Gefühle bewusst unterschiedlich zeigen können.

**Umfang:** 3 Tage á 7 Stunden

Am ersten Tag findet Supervision statt, damit die Teilnehmenden ihre praktischen Erfahrungen unter professioneller Leitung reflektieren können.



### Masterclass 3

mit 8-wöchigem Training zur Stärkung der ICH-Grenze (Self Boundary Awareness Training), sowie der Leitung einer eigenen

SBAT-Gruppe. Während dieser Zeit (3 Monate Gruppenleitung) erhält jede/r TeilnehmerIn 2x 30 Minuten telefonische Supervision von der Kursleitung. Jede/r TeilnehmerIn erstellt eine kleine Abschlussarbeit, die einzeln und in der Gruppe besprochen wird. Für das 8-wöchige Training erhalten die TeilnehmerInnen eine CD zur täglichen Durchführung von Imaginationsübungen.

**Alle drei Module** führen zum „**Boundary based Awareness Counseling and Coaching**“ - Zertifikat.

Dieses Zertifikat berechtigt Sie, selbst SBAT-Kurse zu leiten und das Erlernte in der eigenen Arbeit anzuwenden.

Diese Veranstaltung wird organisiert von:



Anette Eßer

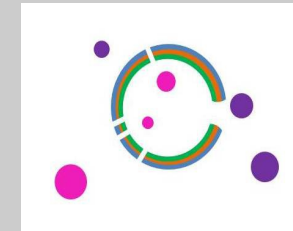
andersnormal! - Potenzial Hochsensibilität

Kolbestraße 4  
04229 Leipzig  
[www.andersnormal.com](http://www.andersnormal.com)

**Kursleitung:** Dr. med. Klaus (Nick) Blaser, Psychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Basel. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich intensiv mit den unterschiedlichen Dynamiken und Funktionen der ICH-Grenze. In Zusammenarbeit mit der Universität Tübingen entwickelte er die Boundary Protection Scale (BPS-14). Gemeinsam mit der Universität Regensburg erforschte er die ICH-Grenze auch auf neurophysiologischer Ebene. Neben seiner Praxistätigkeit hält Herr Dr. Blaser Vorträge und bietet Seminare, Trainings und Weiterbildungen an. Er ist Mitbegründer der „International Society for the Study of Boundaries“.

**Anmeldungen für die Weiterbildung unter:**  
[www.andersnormal.com](http://www.andersnormal.com) → Aktuell / Verschiedenes

**Bei Fragen:** 0176 – 8448 7331 oder  
[andersnormal@posteo.de](mailto:andersnormal@posteo.de)



### Schule zur Stärkung der ICH-Grenze

Theodorskirchplatz 7  
4058 Basel-CH  
[www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)

### Weiterbildung zur Erweiterung und Stärkung des Ich-Grenzbewusstseins in Leipzig !

**Wann:** 5./6.  7.05.2017 jeweils von 9.00 – 17.00

**Wo:** Contorhaus Leipzig, Breitenfelder Str.12 in 04155 Leipzig

**Wer:** TherapeutInnen, Sozial-/DiplompädagogInnen, Ärzte, ErzieherInnen, BeraterInnen, Coaches, Pflege- und Führungskräfte, MediatorInnen, LehrerInnen, HeilpraktikerInnen

**Wie:** mit 10 – 14 Teilnehmenden

- ~ Praxisorientiertes Lernen
- ~ Lernen durch Selbsterfahrung
- ~ Vermittlung eines fundierten theoretischen Wissens
- ~ Entwicklung eines starken Grenzbewusstseins
- ~ Kompetenzerwerb und -erweiterung für die eigene Arbeit

