



Centre for applied Boundary Studies
School for Boundary Awareness

Schule zur Stärkung der Ich-Grenze

Ein besseres Ich-Grenze Bewusstsein erweitert Ihr zwischenmenschliches Umgangsrepertoire und gibt Ihnen neue Einsichten in Bezug zu aktuellen interpersonellen Dynamiken. Es erhöht den achtsamen Kontakt mit Ihren Patienten und Klienten, schützt Sie vor unerwünschten, Übertragungen und Belastungen und verfeinert Ihr Mitgefühl auch in schwierigen Behandlungssituationen.

Wir bieten Ihnen:

- Praxisorientiertes Lernen
- Lernen durch Selbsterfahrung
- Fundiertes theoretisches Wissen
- Die Entwicklung eines starken Grenzbewusstseins
- Die Fähigkeit dieses Wissen weitergeben zu können.



Welche Rolle spielt die mentale Ich-Grenze?

Die mentale Ich-Grenze ist in unserem täglichen Umgang mit unseren Patienten, Kollegen, Freunden sowie Partnern von grosser Bedeutung. Mit einem räumlichen Aufmerksamkeitsmodell werden die verschiedenen Perspektiven, die wir gegenüber der eigenen und fremden mentalen Innenwelt einnehmen können, sichtbar gemacht. Sie bekommen Einsicht in verschiedene zwischenmenschliche mentale Zustände, wie die achtsame Introspektion, Mitgefühl, kognitive Selbstwahrnehmung, Mindreading, Theory-Theory und Empathie. Die Unterscheidungsfähigkeit zwischen diesen verschiedenen zwischenmenschlichen Begegnungsformen hilft Ihnen, einen bewussten interpersonellen Umgang mit Ihren Patienten und in Ihrem privaten Umfeld aufzubauen. Die mentalen Ich-Grenzen spielen eine bedeutende Rolle bei Ängsten, depressiven Zustandsbildern, Burnout-Syndrom, hochsensiblen Personen, bei posttraumatische Belastungsstörungen und Persönlichkeitsstörungen.

Anwendung und Wirkung

Bisherige wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein verbessertes Ich-Grenzbewusstsein zu einer erhöhten Achtsamkeit und Empathie führen. Zudem haben Fragebogenauswertungen gezeigt, dass nach einem Training zur Stärkung der Ich-Grenze der Burnout-Score abnimmt. Das neue Grundwissen, die praktischen Übungserfahrungen und schlussendlich das 8-wöchige Training im 3. Modul, wird Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung grundlegend erweitern. Ihr Selbstbewusstsein, beruflich wie im Alltag, wird gestärkt und Sie werden eine steigende Wirkung in der Lebensqualität bemerken.

Weiterbildungsstruktur

Es gibt drei Masterclasses, die in vorgeschlagener Reihenfolge absolviert werden und zum „Boundary based Awareness Counseling and Coaching“ Zertifikat (BBACC) führen. Es werden maximal 12 Teilnehmer pro Modul zugelassen.

Masterclass 1

1. Modul von 3 Tagen

21 Stunden

Grundlagen und Prinzipien

Im ersten Block werden die Teilnehmer in das interpersonelle räumliche Aufmerksamkeitsmodell eingeführt. Zuerst werden die verschiedenen Grenzfunktionen besprochen und mittels Übungen zu zweit oder in der Gruppe erlebbar gemacht. Das theoretische Konzept basiert auf Wissen aus verschiedenen therapeutischen und medizinischen Bereichen wie Systemtherapie, Traumatherapie, Achtsamkeitsschulung, mentalisierungsbasierte Therapie und Neurobiologie. Im ersten Modul bekommen die Teilnehmer Einsicht in und Erfahrung mit verschiedenen Fremd- und Selbstwahrnehmungen.

Schwerpunkte:

- ✓ Einführung in das räumliche Aufmerksamkeitskonzept
- ✓ Ich-Grenze Funktionen unterscheiden lernen
- ✓ Intra- und interpersonelle Aufmerksamkeitsformen erkennen und bewusst anwenden können
- ✓ 3-dimensionale Grenzvisualisierung erleben und anleiten
- ✓ Arbeiten mit der Dissoziationsskala
- ✓ Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmer eine Literaturempfehlung



Masterclass 2

2. Modul von 3 Tagen, wovon der erste als Supervisionstag gestaltet ist **21 Stunden**

Wie können Ich-Grenzen den Umgang mit den eigenen und den fremden Gefühlen beeinflussen?

Am ersten Tag findet eine Supervision statt, wobei die Teilnehmer, die in der eigenen Praxis gemachten Erfahrungen mit Ich-Grenze Dynamiken reflektieren und besprechen können. Zudem werden an diesem Tag auch neue wichtige Übungen gezeigt und durchgeführt.

Am zweiten und dritten Tag stehen die Gefühle im Mittelpunkt, diese werden kartographiert, bewusst erlebt und neu innerlich zugeordnet. Die Teilnehmer lernen, bei sich, so wie bei den Patienten, die eigenen von fremden, die aktuellen von alten Gefühlen, zu unterscheiden. Sie lernen „gemischte“ Gefühle zu trennen und belastende Gefühle neu zuzuordnen. Gefühle schenken, ablehnen und zurückgeben, wird in Übungen zu zweit erforscht und geübt. Es wird aufgezeigt, welche entscheidende Rolle die mentalen Ich-Grenzen bei all diesen Prozessen spielen.

Schwerpunkte:

- ✓ Welche Rolle spielen die mentalen Ich-Grenzen beim Umgang mit Gefühlen?
- ✓ Unterscheiden lernen zwischen den eigenen und fremden und die aktuellen und alten Gefühle
- ✓ Leibliche Wahrnehmung der Gefühle
- ✓ Zustimmung von angenehmen und unangenehmen Gefühlen
- ✓ Den Gefühlen einen guten Platz geben
- ✓ Wie wir Gefühle bewusst unterschiedlich zeigen können?



Masterclass 3

8-wöchiges Training zur Stärkung der Ich-Grenze (Self-Boundary Awareness Training, SBAT) sowie das Anleiten einer ersten eigenen SBAT-Gruppe.

Voraussetzung: Teilnahme an Masterclass 1 und 2: Dauer 5 Monate.

Im dritten Modul nimmt der Lernende am 8-wöchigen Training zur Stärkung der Ich-Grenze (Self-Boundary Awareness Training, SBAT teil). Während zwei Monaten findet einmal wöchentlich abends, mittels Videokonferenz einen Gruppenaustausch über die gemachten Trainingserfahrungen statt.

- ✓ Die Teilnehmer erhalten eine CD mit täglich durchzuführenden Imaginationenübungen (Aufwand ca. 15 Minuten pro Tag)
- ✓ Die Teilnehmer führen ein Tagebuch zu spezifischen Grenzdynamikfragen (Aufwand ca. 10 Minuten pro Tag)
- ✓ Jeder Teilnehmer leitet einen Austauschabend, moderiert und beantwortet Fragen über die Grenzübungen
- ✓ In den drei aufeinanderfolgenden Monaten leitet jeweils ein Teilnehmer alleine eine SBAT-Gruppe mit mindestens zwei Teilnehmern. Er/sie erhält während dieser Zeit 2 x 30 Minuten telefonische Supervision von der Lehrkraft.
- ✓ Während den fünf Monaten, schreiben die Teilnehmer eine mindestens 8-seitige Fallbesprechung über eine Sitzung resp. einer Behandlung, wobei die Ich-Grenze im Vordergrund steht. Dies kann eine 3-dimensionale Grenzvisualisierung sein, eine Grenzarbeit in der Imagination oder andere Therapieformen, wie z.B. Körperarbeit, Tanz- oder Maltherapie. Die Arbeit wird mit der Lehrkraft einzeln und in der Gruppe besprochen.

Gesamtaufwand Masterclass 3:

Während der aktiven Teilnahme am 8-wöchigen SBAT-Kurs, ca. 25 Minuten pro Tag trainieren, plus einmal wöchentlich 1 Stunde Teilnahme an der Austauschgruppe (total ca. 10 Stunden).

Das Selbstleiten einer SBAT-Gruppe während den 8 Wochen, 2 ½ Stunden pro Woche (total 20 Stunden) und das Schreiben der Abschlussarbeit.

Zum Abschluss erhalten die Diplomanden das „Boundary Based Awareness Counseling and Coaching-Zertifikat“ (BBACC-Zertifikat), welches die Teilnehmer berechtigt, selber einen SBAT-Kurs zu leiten und das Erlernte in der eigenen Arbeit anzuwenden.

Die Weiterbildung entspricht den Anerkennungsbestimmungen für TherapeutInnen bei EMR und ASCA..



Kursleiter:

Dr. med. Nick (Klaus) Blaser ist 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). Zusammen mit der Universität Regensburg erforschte er die Ich Grenze auch auf neurophysiologischer Ebene. Beim Herder-, Asanger- sowie Synergia Verlag erschienen vier seiner Bücher über dieses Thema. Nebst seiner Praxistätigkeit hält Nick Blaser Vorträge und bietet Seminare, Trainings und Weiterbildungen an. Er ist Mitgründer der „International Society for the Study of Boundaries“ (siehe www.studyof-boundaries.ch).



Modul 1: Kosten: CHF 795.--

Modul 2: Kosten: CHF 795.--

Modul 3: Kosten: CHF 795.—

Bei Anmeldung für alle drei Module: Kosten: CHF 2100.--.

Allgemeine Kursbedingungen

Die Anmeldung per Post oder Mail wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und ist verbindlich. Sie erhalten anschliessend eine Anmeldebestätigung und zusätzlich ein Anmeldeformular mit Fragen zu Ihren Kontaktdaten, Ihrer Ausbildung und Berufstätigkeit.

Sollten Sie einen Kurs nicht besuchen können bitten wir Sie, die Abmeldung schriftlich an die Kursleitung zu richten. Bei Abmeldungen bis 14 Tagen vor Kursbeginn erhalten Sie 90% des Kursbetrages zurück. Danach erfolgt keine Rückerstattung mehr. Muss ein Kurs abgesagt werden, erhält der Teilnehmer, die Teilnehmerin, den vollen Betrag zurück. Verschiebungen einzelner Kursdaten aus wichtigen Gründen und Programmänderungen bleiben vorbehalten

Die School for Boundary Awareness schliesst jegliche Haftung im psychischen, körperlichen oder materiellen Bereich aus. Für eine eventuelle Annulationsversicherung ist der Kursteilnehmer/In zuständig

Centre for applied Boundary Studies

Theodorskirchplatz 7

4058 Basel-CH

Tel: +41 61 683 98 52

E-Mail: info@horizologie.ch