

Kursleitung

Volker Dittmar

Dipl.-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut,
Traumatherapeut, Supervisor, Regensburg

Ute Franz

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Achim

Teilnehmerkreis

Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen,
psychotherapeutisch erfahrene Pflegende sowie
andere therapeutische Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

18 Personen

Termin

Montag, 27.10.2025, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 29.10.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

670,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
570,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

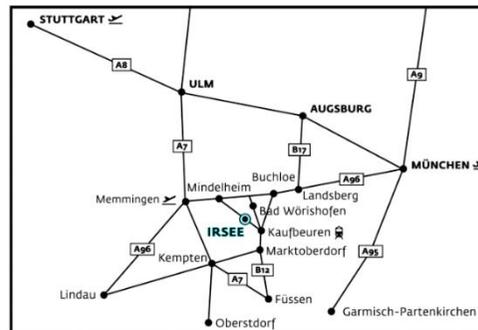
Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.
Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).
Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihtal.de).



Stand: 10.07.2025

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Alltagscoaching – Achtsamer Umgang mit den eigenen inneren Anteilen

Kurs 2716/25

27.10.2025 - 29.10.2025
Kloster Irsee

 Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Psychotherapie & Psychosomatik

Alltagscoaching - Achtsamer Umgang mit den eigenen inneren Anteilen (Kurs 2716/25)

Als Profis sind wir geschult, auf die Bedürfnisse, Verletzungen und inneren Anteile der uns anvertrauten Menschen zu achten. Wir entwickeln feine Antennen für die Befindlichkeiten anderer und verlieren dabei manchmal die eigene Befindlichkeit aus dem Auge. In der Psychotherapie traumatisierter Menschen fördern wir Ressourcen und Bewältigungsstrategien und begleiten Menschen im Prozess, eigene Autonomie und Lebensqualität zurückzugewinnen oder auch neu für sich zu entdecken. Um diese Veränderungsprozesse wirkungsvoll begleiten zu können, ist die freundlich annehmende Grundhaltung der Therapeuten eine wesentliche Voraussetzung. Neben den Aspekten der eigenen Psychohygiene und wirkungsvollen Burnout-Prophylaxe ist ein bewusster und akzeptierender Umgang mit den eigenen inneren Anteilen beim Therapeuten auf Dauer wichtig für die eigene psychische Gesundheit. In der somatischen Medizin erscheint es uns selbstverständlich, dass die Profis bei entsprechender Krankheit die gleiche Medizin einnehmen wie die Patienten, bei psychotherapeutischen Interventionen scheuen wir oft davor zurück.

In diesem Seminar möchten wir die Kursteilnehmer mit praktischen Übungen einladen, eigene Erfahrungen mit selbstwirksamen und heilenden Elementen der Traumatherapie nach Reddemann - vor allem die Arbeit mit den verletzten inneren Anteilen, den sogenannten inneren Kindern -, dem achtsamen Dialog und achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen zu machen, die nicht nur unseren Patienten, sondern auch uns selbst im Sinne eines Alltagscoachings gut tun.

Themen und Inhalte

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Hilfe in stressreichen Situationen
- Imaginationstechniken als Helfer zur Stressbewältigung
- Arbeit mit verletzten inneren Anteilen

Montag, 27.10.2025

12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen

14:00 Uhr **Vorstellung der Teilnehmer
Erwartungen an den Kurs
Übersicht über das Programm
erste Übungen**

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 – 18:00 Uhr **Warum achtsam sein?**
Einführung und Übungen

18:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 28.10.2025

07:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Wie entsteht Stress und wie können wir dem Stress im Alltag begegnen?**
Theorie und praktische Übungen

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr **Der achtsame Dialog - Übungen im achtsamen Sprechen und Zuhören**

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr **Imaginationstechniken als wirkungsvolle Helfer zur Stressbewältigung**

15:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Dienstag, 28.10.2025

16:00 – 18:00 Uhr **Arbeit mit eigenen verletzten inneren Anteilen**

18:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 29.10.2025

07:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Üben der Arbeit mit eigenen verletzten inneren Anteilen in Kleingruppen**

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr **Was von den Tagen übrig blieb...
Zeit für Fragen und noch unerfüllte Wünsche**

12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLAEK) beantragt.