

*ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE*

*FORTBILDUNG*



*HUNG*

INSTITUT FÜR ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE



## Inhaltsübersicht

Einleitung	2
Struktur der Fortbildung	3
Referenten	5
Themen der Fortbildung	7
Inhalte des Dharma-Teils	7
Inhalte des Psychotherapie-Teils	10
Termine	13
Kosten	14

## ***Einleitung*** ***Psychotherapie und Befreiung***

Essentielle Psychotherapie ist Heilkunde

Sie ist als psychotherapeutischer Ansatz methodenübergreifend, und tiefenpsychologisch fundiert, doch sie bedient sich vor allem einem prozessorientierten Zugang.

Die Essentielle Psychotherapie entstand aus einer langen Zusammenarbeit von Psychotherapeuten und Dharmalehrern mit tiefer Verwurzelung in der buddhistischen Tradition.

Hier wird eine Form der Psychotherapie vermittelt, die tief eingebettet ist in den Weg der Befreiung und des Erwachens- so wie er in den vielen Weisheitstraditionen, wie auch in der buddhistischen, gelehrt wird.

Achtsamkeit und Gewahrsein werden als Teil des therapeutischen Arbeitens geübt und bewusst kultiviert. Die TherapeutInnen werden darin angeleitet, sich mit der Grund-Natur des eigenen Geistes oder der Grund-Natur jeglicher Wahrnehmungsstrukturen, dem zeitlosen offenen Gewahrsein zu verbinden und dies als Quelle für den Heilungsprozess zu nutzen. In psychotherapeutischen Begriffen versteht sich dies als eine tiefe Ebene der Ressourcenorientierung (Seins-Grund oder Grund-Natur-Ebene).



-3-

Diese Ausrichtung begleitet die TherapeutInnen dann bei der Wahl der Methoden angesichts spezifischer psychotherapeutischer Aufgaben oder einer Fragestellung seitens der KlientInnen bezüglich seiner Lebenssituation.

Mit dem als Basis werden Methoden und Interventionen aus einigen gängigen Psychotherapieverfahren, wie der Psychosynthese, der Verhaltenspsychotherapie, der Gesprächspsychotherapie, dem Focusing, dem Somatic Experiencing, dem Narm, der Psychoanalyse, der Hypnotherapie und der Imaginationsmethode nach Phyllis Krystal vermittelt. Durch die Fähigkeit sich tiefgründig auszurichten bekommen diese Methoden ihre besondere Intensität und Qualität. Zudem werden Interventionen und Vorgehensweisen geübt und angewendet, die speziell der Essentiellen Psychotherapie entspringen.

Die psychotherapeutische Arbeit findet auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Erlebens statt - auf der **Beziehungsebene** (Interaktion), auf der **Persönlichkeitsebene** (intrapsychisch) das klassische Feld der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie. Hier geht es um psychodynamische Prozesse innerhalb der Persönlichkeit. Des Weiteren auf der **Gewahrseinebene**, wo das Wissen um Wahrnehmungsstrukturen und -muster und -Mechanismen zur Anwendung kommt, was aus dem Untersuchen des Geistes entspringt, und in der Meditation bewusst kultiviert wird.

So ist die Selbsttherapie ein Hauptbestandteil der Fortbildung. Die Führung in explorativen und erkenntnisbildenden Methoden soll inneres Wachstum und Reifung fördern und Hand in Hand gehen mit dem Wachsen der Kompetenz im psychotherapeutischen Arbeiten.

## ***Struktur der Fortbildung***

Im Oktober 2020 beginnt der elfte Zyklus in ESSENTIELLER PSYCHOTHERAPIE als berufsbegleitende Fortbildung im Institut für Essentielle Psychotherapie in Hennef (bei Bonn). Die meisten Fortbildungsblöcke werden in Tagungsräumen der Sportschule Hennef stattfinden. Ein siebentägiger Fortbildungsblock wird einmal im Jahr (meist in der zweiten Septemberwoche) in einem Tagungsraum in Lenzkirch-Raitenbuch im Hochschwarzwald stattfinden. Bei diesem Fortbildungsblock werden alle laufenden Fortbildungsgruppen zusammen vom Referenteam unterrichtet.

Die Fortbildung wendet sich an Ärzte und Psychotherapeuten und Personen, die in der Heilkunde, Coaching, der Seelsorge oder Beratung tätig oder in Ausbildung sind. Es gibt ein Bewerbungsgespräch als persönliches Vorgespräch mit dem Leiter der Fortbildung.

Der Fortbildungszyklus EPT XI erstreckt sich über 3 Jahre, aufgeteilt in 17 Seminare mit einem Abstand von ca. 8 Wochen. Die 4-7 tägigen Seminare beziehen jeweils ein Wochenende mit ein.

Zwischen den einzelnen Seminaren findet mindestens einmal ein Treffen der „Peer group“ statt, ein regionales Kleingruppentreffen der Teilnehmer zum Üben.



-4-

Es werden tägliche Übungen von mindestens 15 Minuten Dauer, wie Meditationen, Imaginationsübungen, Selbstbeobachtungsübungen, Willensübungen und Literaturarbeit ange-regt.

Die angestrebte Teilnehmerzahl für die Fortbildungsgruppe liegt bei 15 - 20 Teilnehmern.

Die Fortbildung beinhaltet darüber hinaus 36 Einzelstunden von mindestens 60 Minuten Dauer.

Die gesamte Fortbildung beinhaltet 78 Seminartage und 36 Einzelstunden, was (bei Einheiten von 45 Minuten Dauer) einer Gesamtstundenzahl von mindestens 672 Fortbildungsstunden entspricht.

Auf Anfrage ist es möglich, ein Zertifikat mit dem Titel: „Therapeut/Begleiter für Essen-tielle Psychotherapie“ zu bekommen. Hierzu ist neben der vollen Teilnahme an allen Fort-bildungselementen und dem Erstellen der Projektabschlussarbeit eine mündliche Prüfung zu bestehen.

Das Zertifikat der Fortbildung bescheinigt den Teilnehmern, dass sie sich Grundlagen und Fertigkeiten in Beratung und therapeutischer Einzelbegleitung in Essentieller Psychothe-rapie erworben haben und eine Aufnahme auf die Therapeutenliste des Instituts kann be-antragt werden.

**Qualitätssicherung:** Die Fortbildung wird vom gesamten Referententeam getragen und kollegial supervidiert. Die Gesamtleitung der Fortbildung liegt bei Wolfgang Erhardt. Die Leitung für den Dharma-Teil liegt bei Dr. Tilmann Borghardt. Der Titel ESSENTIELLE PSYCHO-THERAPIE ist urheberrechtlich geschützt.

**Kosten:** Ein Seminartag kostet € 120,-. Die Kosten für eine Einzelstunde in Essentieller Psychotherapie betragen € 100,- pro 50 Minuten. Die Fortbildung ist nur als gesamte drei-jährige Fortbildung wahrnehmbar. Etwa € 100,- fallen noch für Literaturausgaben an.

**Akkreditierung:** Der Fortbildungsleiter Wolfgang Erhardt ist bei der Psychotherapeuten-kammer NRW akkreditierter Supervisor und Selbsterfahrungsleiter. Dadurch können ärzt-liche und psychologische Psychotherapeuten für die Teilnahme an den Seminaren Fortbil-dungspunkte erwerben. Aber auch für Berufe, die in anderen Verbänden organisiert sind, kann die Akkreditierung zur Anerkennung der Fortbildungsseminare von Nutzen sein.

**Weiterführende Perspektiven:** Wir haben Wert darauf gelegt, dass diese Fortbildung so-wohl in zeitlicher als auch in finanzieller Hinsicht in einem überschaubaren Rahmen bleibt. Wer seine Kompetenzen weiter vertiefen will, hat die Möglichkeit Vertiefungsseminare zu ausgewählten Themen zu besuchen.



## Die Referenten

**Wolfgang Erhardt**, niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Bonn, Praxis: Beethovenstr. 60, 53115 Bonn, Tel. 0228/690339; Kassenzulassung für Verhaltenspsychotherapie, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter (PTK NRW), mehr als 35jährige Erfahrung in buddhistischer Meditation, Aufbau und Leitung von Arbeitskreisen und Fachtagungen zum Thema Dharma und Psychotherapie, Leiter und Inhaber des Instituts für Essentielle Psychotherapie und der Fortbildungen in EPT, Mitautor des Buches „Buddhistische Psychologie“ E-Mail: [info@essentielle-psychotherapie.de](mailto:info@essentielle-psychotherapie.de), Webseite: [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.com)

**Dr.med. Tilmann Borghardt (Lama Tilmann Lhundrup)**, Im Schwarzwald lebender Meditationslehrer der tibetisch-buddhistischen Tradition und der Theravada Tradition , leitete 17 Jahre lang die Dreijahresklausuren im Kloster Dhagpo Kundreul Ling und betreut heute Praktizierende in mehreren Ländern. Ursprünglich homöopathischer Arzt ist er seit vielen Jahren als Übersetzer und Herausgeber buddhistischer Texte aktiv, leitete Fachtagungen zum Thema „Buddhismus und Psychotherapie“, Autor und Verleger buddhistischer Texte, Mitautor des Buches „Buddhistische Psychologie“ , führt das „Ekayana-Institut für zeitgemäßen Buddhismus in Lenzkirch-Raitenbuch und das Meditationszentrum Grüner Baum. Prokura für das Institut für Essentielle Psychotherapie. Adresse: Raitenbucherstr. 17, 79853 Lenzkirch-Raitenbuch, E-Mail: [tborghardt@gmail.com](mailto:tborghardt@gmail.com) Webseite: [www.ekayana-institut.de](http://www.ekayana-institut.de)

**Dirk Frettlöh (Lama Gelek)**, Studium der Sportwissenschaften im Bereich Rehabilitation in Köln. Langjähriger Aufenthalt im Kloster in der Auvergne, Frankreich, wo er zwei klassische 3Jahres-Retreats unter der Leitung von Lama Lhundrup absolvierte. Lehrtätigkeit als Meditationslehrer seit über 10 Jahren in Deutschland, Frankreich und Brasilien. Ausbildung in Somatic Experiencing nach P. Levine und Narm nach Heller E-Mail: [gelek.dirk@gmail.com](mailto:gelek.dirk@gmail.com)

**Dr. rer. nat. Elisabeth Reisch**, psychologische Psychotherapeutin, Praxis für tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie in Berlin seit 2014. Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Gesprächspsychotherapeutin (GWG), klinische Hypnotherapeutin (MEG), Supervisorin BDP. Fach-und Sachbuchautorin, zahlreiche Fachartikel zum Thema Psychosomatik, heilsame Beziehungsgestaltung und ressourcenorientierte Psychotherapie und Buddhismus im Dialog. Zusammenarbeit mit Ihrem Lebenspartner Lama Drime Öser seit über 10 Jahren. (Vorträge, Seminare, Meditationsklausuren). Seit Sommer 2014 lebt sie in Zurückgezogenheit um Ihre Meditationspraxis zu vertiefen. Ab Februar 2019 wieder vereinzelt Seminarangebote

**Elgin Schrewe-Krome**, niedergelassene Psychoanalytikerin in Bremen, Praxis: Oberneulander Heerstr. 97, 28355 Bremen, Tel. 0421/2574717; Lehranalytikerin (DGPT), Lehrtherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Supervisorin, langjährige Meditationserfahrung in der tibetisch-buddhistischen Tradition, E-Mail: [praxis@elgin-schrewe](mailto:praxis@elgin-schrewe.de)



**Friederike Erhardt**, Therapeutin für Psychosynthese in freier Praxis, Eichkuhle 22, 53773 Hennef, Tel. 02242/84507, Trainerin in der Phyllis-Krystal-Imaginationsmethode, Integrative Tanzpädagogin, langjährige Meditationserfahrung, Referentin in der Erwachsenenbildung, **E-Mail:** [f.erhardt@psychosynthesepraxis.de](mailto:f.erhardt@psychosynthesepraxis.de), **Webseite:** [www.psychosynthesepraxis.de](http://www.psychosynthesepraxis.de)

**Ellen Schutz-Türcke**, Dipl.-Päd. Körperpsychotherapeutin in freier Praxis in 50937 Köln, Laudahnstr. 24, Tel. 0221/427125, langjährige Tätigkeit als Ausbilderin am Frankfurter Körperpsychotherapeutischen Institut, **E-Mail:** [ellen-tuercke@t-online.de](mailto:ellen-tuercke@t-online.de)

**Axel Promies**, in Metzingen niedergelassener psychologischer Psychotherapeut, **Christian-Völter-Str. 14, 72555 Metzingen**, ausgebildet in Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, klinische Hypnotherapie, langjährige Meditationserfahrung, **E-Mail:** [ap@coaching-praxis.de](mailto:ap@coaching-praxis.de)  
**webseite:** [www.coaching-praxis.de](http://www.coaching-praxis.de)

**Ulla Pfluger-Heist**, Diplom-Pädagogin, HP Psychotherapie, Mitbegründerin und Ausbilderin des Psychosynthese Hauses Allgäu-Bodensee (1986), in freier psychotherapeutischer Praxis tätig in 88267 Vogt, Tilsiterstr. 10 im Allgäu Tel. 07529/3255, Schwerpunkte: Traum- und Symbolarbeit, Focusing, Traumatherapie (Somatic Experiencing), **E-Mail:** [info@pfluger-heist.de](mailto:info@pfluger-heist.de) **Webseite:** [www.pfluger-heist.de](http://www.pfluger-heist.de)

**Dr. med. Kathrin Baumann**, in Freiburg lebende Ärztin und Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, tätig an der Uni-Klinik Freiburg und in eigener Praxis, sowie in Lehre wie in Supervision. langjährige Meditationspraxis in Vipassana und Mahamudra. **E-Mail:** [kat.baumann@web.de](mailto:kat.baumann@web.de)

**Astrid Schillings**, Niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin, Kassenzulassung für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Leitung des Focusing Instituts Köln, Meditationslehrerin (Graf Dürckheim), Meditatives Ergründen (Toni Packer). Praxis: Brüsseler Platz 6, 50672 Köln, Tel. 0221/5625770, **E-Mail:** [schillings@compuserve.com](mailto:schillings@compuserve.com)

**Irma Dockter**, Dipl.-Päd. Gestaltpsychotherapeutin in freier Praxis in 53340 Meckenheim, Neuer Markt 50, Tel.0225/7083795 10jährige Tätigkeit als Ausbilderin am Fritz Perls Ausbildungsinstitut, 30jährige Tätigkeit als Paartherapeutin in einer EFL-Stelle, langjährige Meditationserfahrung in ZEN und Vipassana, **E-Mail:** [irmadockter@yahoo.de](mailto:irmadockter@yahoo.de) **Webseite:** [www.psychotherapie-dockter.de](http://www.psychotherapie-dockter.de)

Des Weiteren wird es noch einige Fortbildungsassistenten geben. Auch können noch weitere Referenten, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Fortbildungsprogramms noch nicht fest stehen, dazu kommen.

# Themen der Fortbildung

## Inhalte des Dharma-Teils

„Im Geist des Erwachens liegt die Kraft, mit dem Geist anderer zu arbeiten“. So begann der tibetische Lehrer Jamgon Kongtrul Rinpoche den Austausch zwischen buddhistischen Lehrern und Psychotherapeuten in New York in den 80er Jahren: Mit „Geist des Erwachens“ ist hier die Natur des Geistes gemeint, die Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Sie ist die Quelle der tiefen Motivation, die erwachten Qualitäten in jedem Menschen freizulegen. Mit dieser Motivation wird die Essentielle Psychotherapie praktiziert und auch unterrichtet.

Ein Drittel der Fortbildung ist dem Ziel gewidmet, den Teilnehmern ein Verständnis des buddhistischen Weges zu vermitteln, mittels dessen sie ihren eigenen inneren Weg vertiefen können, um dann auch andere Menschen in ihrer therapeutischen Arbeit in Übereinstimmung mit dem Weg des Erwachens begleiten zu können.

Die thematisch gegliederten Seminare beginnen jeweils mit Präsentationen von Kernaspekten des buddhistischen Weges, die von hoher Relevanz für die therapeutische Praxis sind. Hierauf folgen Austausche zu Fragen und persönlichen Erfahrungen. Die Tage sind durchweht von praktischen Übungen, bei denen wir in die Stille der Meditation oder der thematischen Kontemplation gehen. Dies verleiht unserem Austausch zusätzliche Tiefe. Zusätzlich werden morgens kurze Meditationen auf den Medizinbuddha angeboten.

Die täglichen Einführungen machen uns mit grundlegenden Inhalten der traditionellen buddhistischen Psychologie vertraut. In einem zweiten Schritt beziehen wir unser Verständnis direkt auf uns selbst und das heilsame Arbeiten mit unseren Klienten. Dabei werden ständig Brücken zwischen der alten buddhistischen Geistesschulung und dem therapeutischen Prozess geschlagen. Im Rahmen der Fortbildung werden folgende Themen behandelt:

Die *vier edlen Wahrheiten* als Grundmodell therapeutischen Vorgehens: Was sind die tiefsten Ursachen unserer Unzufriedenheit und der groben wie subtilen Formen des Leidens? Was ist Erwachen? Wie kann therapeutische Arbeit dieses Erwachen unterstützen?

Die Frage nach dem *Sinn und der Ausrichtung unseres Lebens* („Zuflucht“): Um welche Qualitäten geht es eigentlich im Leben? Was ist das Allerwichtigste? Worauf möchten wir den Heilungsprozess ausrichten? Was ist wahre Hilfe? Wie kann Therapie zum Finden einer tragfähigen Zuflucht beitragen?

Die *fünf Aggregate (Skandhas)* und die *Frage nach dem Ich*: Was sind unsere wichtigsten Identifikationen, die Bastionen der Ichbezogenheit, die den Heilungsweg verzögern? Wie können wir uns von solchen leiderzeugenden Identifikationen lösen? Gibt es ein Ich ohne Selbst? Was ist mit Nicht-Ich gemeint? Wie würde unser Leben ohne Ichbezogenheit aussehen?



Die *sechs befreienden Qualitäten (Paramitas)* als Modell einer gesunden Persönlichkeit: Was ist ein gesundes Ich, eine gesunde Persönlichkeit? Wie können wir positive Kraft und Weisheit im Rahmen einer Therapie stärken? Heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit als zentrale Elemente des Weges umfassender Heilung.

Die *51 Geistesfaktoren* und die *acht Ebenen des Bewusstseins*: Was sind neutrale, heilsame und nichtheilsame Geisteszustände? Was ist Geist? Was ist Bewusstsein? - Erarbeiten einer Landkarte des Geistes. Was ist verschleierter und was erwachter Geist? Was geht von einem Leben zum anderen? Welche Geisteskräfte gilt es in der Therapie zu stärken? Wie können wir gezielt heilsame Geisteszustände kultivieren? Was ist das zutiefst Heile im Menschen? Betrachtungen zur „Buddhanatur“. Wie können wir Zugang dazu finden? Wie entdecken wir es im Anderen?

Die *Arbeit mit den Emotionen*: Was gibt es für Möglichkeiten, mit belastenden Emotionen zu arbeiten? Wie können wir ihnen Einhalt gebieten, ihnen mit hilfreichen Mitteln begegnen, unsere Sicht transformieren, ihre wahre Natur erkennen und sie sogar als Weg des Erwachens nutzen? Vorstellen des Fünfstufen-Modells zum Arbeiten mit Emotionen von Karma Tschagme Rinpoche.

Die Anwendung der *Vier grundlegenden Kontemplationen* als Hilfe bei der inneren Orientierung und beim Treffen von Entscheidungen: Wie können Kontemplationen über die Kostbarkeit unseres Lebens, über den allgegenwärtigen Wandel, über die Auswirkungen von Handlungen sowie über die Nachteile des Verharrens in Verstrickungen (Samsara) den therapeutischen Prozess unterstützen? Wie helfen diese vier Kontemplationen beim Klären von Prioritäten in unserem Leben?

Betrachtungen zur Lehre des *Karma*: Inwieweit wirken Kräfte aus früheren Leben in unser Erleben hinein? Wie lassen sich karmische Schleier auflösen? Wie können wir Heilprozesse langfristig stabilisieren? Inwiefern kann Therapie auch eine Vorbereitung auf das Sterben und das Erleben danach beinhalten? Was sind die notwendigen ethischen Grundlagen, damit ein Leben wieder ins Lot kommt?

Das *Vierfache Kultivieren von Gewahrsein*: Was bewirkt Übung in Achtsamkeit und Gewahrsein im Heilungsprozess? Wie können wir uns in Achtsamkeit üben und auch anderen helfen, Geistesruhe und Erkenntnis zu entwickeln? Wie können wir mit einfachen Methoden den Geist sammeln und ausrichten? Wie können wir in Gegenwart eines Hilfesuchenden meditieren? Was ist Gebet? Wann und wie hilft ein Mantra?

Welche *einfachen Meditationsmethoden* können wir Klienten vermitteln? Einführung in die Atem- und Gehmeditation, aufmerksames Handeln im Alltag, Entwickeln von Konzentration und Entspannung, Gewahrsein bei heftigen Gefühlszuständen, einfache Visualisierungen für den Alltag...

Die *Vier Unermesslichen Qualitäten*: Wie können wir immer tiefer ein Erleben von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut in uns und anderen freisetzen? Wie können Liebe und Mitgefühl das Zentrum therapeutischer Praxis werden?





Was ist der *Geist des Erwachens (Bodhicitta)*? Wie drückt er sich ganz konkret aus? Wie können wir ihn im Rahmen einer Therapie wecken und stärken? Einführung ins Mahayana Geistesstraining (Lodjong) mit seiner radikal anderen Sicht menschlicher Probleme.

Die *Geistesschulung des Mahamudra*: Wie können wir selbst tiefer mit der Natur des Seins vertraut werden? Einführung in Betrachtungen zur Natur des Geistes, in die drei Aspekte der Wirklichkeit (imaginär, bedingt und unfassbar) und in die stille Meditation ohne konkreten Bezugspunkt.

Der eigene Prozess und auch die Arbeit mit Klienten werden erheblich wirksamer, wenn wir uns persönlich in Studium und Praxis einer täglichen Geistesschulung widmen, denn diese wird die notwendigen Entwicklungen in Geistesruhe, Motivation und Sichtweise ermöglichen. Die Meditationsmethoden müssen geduldig über lange Zeiträume regelmäßig geübt werden. Sie tragen entscheidend zur persönlichen Entwicklung des Therapeuten bei und sie haben so einen großen Einfluss auf die Therapie, doch ihre direkte Anwendung bei Klienten wird stets auf recht einfache Formen begrenzt bleiben. Welche Methoden wir wann bei Therapien einsetzen können, sollte mit den Ausbildern besprochen werden. Eine vertiefte Anwendung dieser Methoden des buddhistischen Geistesstrainings bleibt stets dem eigenen, persönlichen Weg des Erwachens vorbehalten.

### ***Die Aufgabe von Dr. Tilmann Borghardt (Lama Tilmann Lhundrup)***

Dr. Tilmann Borghardt leitet den Dharma-Teil (das heißt: das Gewährseinstraining, Kontemplation, Meditation) in der Fortbildung. Dazu gehören neben seinem eigenen Unterricht auch die Auswahl zusätzlicher Dharma-Referenten (Meditationslehrer), die Auswahl der buddhistischen Literatur und das Erarbeiten von Skripten für das Selbststudium. Er selbst wird drei 7 tägige Einführungen in „Dharma und Essentielle Psychotherapie/ Gewährseinstraining in der Essentiellen Psychotherapie“ geben. Auch wird er jeden der Teilnehmer mindestens einmal im Jahr einzeln für eine Dharma-Supervision sehen (50 Min.), auf Wunsch auch deutlich häufiger.

**--für den Dharma-Teil zeichnet sich Dr. med. Tilmann Borghardt verantwortlich --**



## ***Inhalte des Psychotherapie-Teils***

„Prozessorientiertes Arbeiten heißt, nur das zu bearbeiten oder aus dem Weg zu räumen, was der Weiter-oder Höherentwicklung im Weg steht.“ Nach Roberto Assagioli (Begründer der Psychosynthese)

In der Essentiellen Psychotherapie arbeiten wir prozessorientiert (denn unsere Wirklichkeit ist ein ständig weitergehender Prozess) und versuchen, Störungen in der Entwicklung beim Klienten/Patienten/Weggefährten/ aufzulösen und Reifung zu beschleunigen.

Dabei spielt die eigene Reifung und die eigene Erfahrung der Teilnehmer an der Fortbildung eine große Rolle. Aus diesem Grund legen wir auch im psychotherapeutischen Teil der Fortbildung großes Gewicht auf die **Selbsterfahrung** und damit auf die Selbstentwicklung der Fortbildungsteilnehmer.

Die 36 Einzelsitzungen sind Selbsterfahrung und Lehrtherapie (sie können auch als „Fall“-Supervision dienen). Sie sind als ein Minimum anzusehen. In den zusätzlichen „Peer-Groups“, den regionalen Übungsgruppen, kann das in den Seminaren Erlernte eingeübt werden. Hier werden in wechselnden Rollen die Teilnehmer sich mal als Therapeut, mal als Klient/Patient und mal als Beobachter erleben.

Die Fortbildungsteilnehmer erlernen ein breites umfangreiches Spektrum an „Handwerkszeug“ (s.u.) für das therapeutische Arbeiten in der klassischen Therapiesituation (Therapeut/Klient) und haben damit eine wirklich gute Fundierung für das therapeutische Arbeiten mit Menschen.

Die Schulung der therapeutischen Haltung des Fortbildungsteilnehmers ist dabei zentral. Grundpfeiler hierfür sind Mitgefühl, Empathie und Gewahrsein.

Hierzu werden dem Fortbildungsteilnehmer speziell in der Essentiellen Psychotherapie entwickelte Methoden vermittelt.

Zu diesem innerhalb der Therapiesitzung angewandten Methoden aus dem Geistetraining gehören allgemein die Integration unserer persönlichen Meditationspraxis in das therapeutische Arbeiten, aber auch speziellere Methoden wie das Geben-und-(An)Nehmen, die Meditation auf den Buddha der Heilung, Schulung in Achtsamkeit und dem Zeitlosen Offenen Gewahrsein, das Auflösen von starken störenden Identifikationen, u.v.m.

Des Weiteren werden wir ein Grundverständnis der menschlichen Psyche und diverser Fehlentwicklungen vermitteln. Dazu gehört eine Einführung in die personale und transpersonale Diagnostik in Theorie und Praxis.

Ein weiteres Hauptthema ist die therapeutische Beziehung, Wie beginne und reflektiere ich den therapeutischen Prozess? Auf welcher Ebene (Problembewältigung, Psychodynamik, Grund-Natur-Ebene, u.a.) das Setting, Anamnese, Beziehungsanalyse der Therapeut/Klient-Beziehung vor tiefenpsychologischem Hintergrund, Übertragung und Gegenübertragung.

## Weitere Methoden, Übungen und Interventionsformen, die vermittelt werden:

### a) Aufbau eines Heilfeldes

### b) Symptombezogene oder Problembezogene Methoden (Interventions- und Bewältigungsstrategien)

Gesprächsführung (Gesprächspsychotherapie nach Rogers), Rollenspiele, Verstärker-Übungen, Tages- bzw. Wochenprotokolle, Selbstbeobachtung, gedanklicher Tagesrückblick, Verhaltensanalyse, Skalieren, Stop-Methode, Ruhebild, Desensibilisieren in sensu, kognitive Umbewertung, Stärkung von Freude-Anteilen (Verhaltenspsychotherapie), Achtsamkeits- und Atemübungen, Heilmeditationen, Abgrenzungsübungen, Absetzübung, Disidentifikationsübungen, Umgang mit starken Affekten im 7 Punkte-Schritt, Ablösungsübungen wie Brief an die Eltern, , Entspannungsmethoden, Trauerarbeit, und weitere.

### c) Imaginationsmethoden

**Ressourcenorientierte** Übungen wie: Finden einer Ressource, Der Sichere Ort, Der innere Garten, Tresorübung, Lebensphasen-Visionsübung, Unkraut jäten oder Samen säen, Innere Kind-Arbeit, Baum-Imagination mit innerer Kind-Arbeit, Geben und Nehmen mit dem inneren Kind, Der weise Freund, Die erste Wohnung, Arbeit mit den Eltern-Imagos, Lichttreppe, Kofferübung, Symbolarbeit nach Phyllis Krystal (liegende Acht, Ablösungsritual, Maibaum, Sanduhr, Angststern, Lichtzylinder, Strandball, Lichtdreieck,) Höheres Selbst-Visualisierung nach Assagioli, Teilpersönlichkeitshaus, Haus der Persönlichkeit u.a.

### d) Focusing

Die Grundhaltung des Focusing als Qualität des Seins und Mit-Seins  
Achtsamkeit, Präsenz, Gewähr-Sein im Focusing  
Absichtslosigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit  
Innerer und äußerer Freiraum  
Den Felt Sense entdecken und erspüren  
Resonanz spüren, Mini Prozess, Kongruenz  
Impulse geben, Offenes Fragen  
Wertschätzen, was (gekommen) ist  
Gegenseitiges Begleiten von Prozessen Zuhören/Resonanz/Empathie  
(Personenzentrierte Ebene, Carl Rogers)  
Zuhören aus dem Felt Sense heraus/Resonanz (Focusing-spezifisch)  
Bedingungsloses Wertschätzen, Da-Sein-Lassen



**e) Willensarbeit:**

Arbeit mit Kernsätzen einzeln und als Gruppenübung, Selbstidentifikation mit dem inneren Zeugen, Visionsübung, Zielsetzungsübung, u.a.

**f) Aufdeckende Arbeit**

Aufdecken von unbewusster Dynamik und Grundkonflikten auch abgespaltenen/dissoziierten und verdrängten Inhalten vor tiefenpsychologischen Hintergrund, Teilpersönlichkeitsarbeit, Arbeit mit dem inneren Kind, Arbeit mit den Elternbildern, geschlechtstherapeutisches Widerspiegeln, Deutung vor psychodynamischen Hintergrund, evokative Techniken, Arbeit an Grundmustern und Entwickeln von Gegenmustern, Korridorübung nach Phyllis Krystal, u.a.

**g) Traum-Analyse psychoanalytisch orientiert mit Traumfragen nach Gendlin**

**h) Techniken des kreativen Ausdrucks, Körperarbeit, Körpertherapie und meditativer Tanz, Kreis-Gruppen Tanz**

**i) Arbeit mit traumatischem Erleben,**

**Bearbeitung von Traumatisierungsstörungen nach Somatic Experiencing, EGO State, Traumaarbeit nach Reddemann und Phyllis Krystal**

**j) Einführung in die Hypnotherapie in der Essentiellen Psychotherapie**

**J) Schulung der Intuition**

Verlangsamten und Bewusstwerden, das Entwickeln von Intuition, Arbeit mit dem „Höheren Selbst“, Meditation

**K) Paartherapie VT-Interventionen, Übertragungsdynamik in der Paarbeziehung vor tiefenpsychologischem Hintergrund**

**L) Supervisionsarbeit**

**Für den Psychotherapie teil und für die Gesamtfortbildung zeichnet sich Wolfgang Erhardt verantwortlich.**



## Termine

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. 03.-07.10.2020 | Hennef, Einführung in die EPT<br>W.Erhardt, D.Frettlöh,E.Reisch,F.Erhardt |
| 2. 03.-06.12.2020 | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 3. 04.-07.02.2021 | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 4. 14.-18.04.2021 | Hennef, Gewährseinstraining EPT, D.Frettlöh                               |
| 5. 10.-13.06.2021 | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 6. 06.-12.09.2021 | Lenzkirch,Gewährseinstraining EPT,T.Borghardt                             |
| 7. 10.-14.11.2021 | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 8. 13.-16.01.2022 | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 9. 24.-27.03.2022 | Hennef, Gewährseinstraining EPT, D.Frettlöh                               |
| 26.-29.05.2022    | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 06.-09.08.2022    | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 05.-11.09.2022    | Lenzkirch, Gewährseinstraining EPT T.Borghardt                            |
| 17.-20.11.2022    | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 13.-15.01.2023    | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 23.-26.03.2023    | Hennef, Gewährseinstraining, D. Frettlöh                                  |
| 16.-18.06.2023    | Hennef, Therapeut. Grundlagen der EPT                                     |
| 04.-10.09.2023    | Lenzkirch, Gewährseinstraining EPT T.Borghardt                            |

## Kosten

Zur Kalkulation: Die Kosten pro Seminartag betragen € 120,-, wobei es nur möglich ist an der **gesamten** Fortbildung EPT XI als Ganzes teilzunehmen (keine Tage oder Seminare einzeln wahrnehmbar)

Die 7-tägigen Seminarblocks kosten € 840,-

Die 5-tägigen Seminarblocks kosten € 600,-

Die 4 tägigen Seminarblocks kosten € 480,-

Die 3 tägigen Seminarblocks kosten € 360,-.



Die Seminargebühren sind jeweils 4 Wochen vor dem nächsten Seminar zu überweisen.

Bei Bezahlung der gesamten Fortbildungsgebühren (nicht die Einzelstunden) in einer Summe vor dem 31.12.2019 werden 10% Nachlass gewährt. (Das heißt es müssen statt € 9360,- nur € 8424,- bezahlt werden). Bei Bezahlung der gesamten Fortbildungsgebühren vor dem 3.10.2020 werden 5% Nachlass gewährt. Das heißt statt € 9360,- sind nur € 8892,- zu zahlen. Bei jährlicher Zahlung im Voraus (2021,2022,2023) werden 2% Rabatt gewährt.

Die Einzelstunden und Gruppensupervisionen sind nach Durchführung an das Institut zu entrichten

## Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

Inhaber und hauptverantwortliche Gesamtleitung: Wolfgang Erhardt

Stellvertretende Leitung (Prokura): Dr. med. Tilmann Borghardt

Adresse: 53773 Hennef, Eichkuhle 22

Tel. 02242/9175738 (aktuelle Telefonsprechstunde freitags 14.00-14.30)

Fax: 02242/915285

Webseite: [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.com)

E-Mail: [info@essentielle-psychotherapie.de](mailto:info@essentielle-psychotherapie.de)

Bankverbindung: Konto 0107382103 apoBank Düsseldorf, BLZ 30060601

IBAN: DE25 3006 0601 0107 3821 03, BIC: DAAEDED

Weitere Informationen, sowie eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auch auf der Website [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.com)