

*ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE*

*EPT XVIII*

*CURRICULUM*

*DREIJÄHRIGE FORTBILDUNG*



*HUNG*

*INSTITUT FÜR ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE*

## Inhalt

<i>Einleitung: Eine Psychotherapie der Befreiung</i> .....	2
<i>Struktur der Fortbildung</i> .....	3
<i>Referenten</i> .....	5
<i>Teil Eins: Inhalte des Dharma-Teils</i> .....	6
<i>Teil Zwei: Inhalte des Psychotherapie-Teils</i> .....	9
<i>Termine</i> .....	12
<i>Kosten</i> .....	13
<i>Kontakt</i> .....	13

## **Einleitung: Eine Psychotherapie der Befreiung**

Essentielle Psychotherapie ist Heilkunde. Sie ist als psychotherapeutischer Ansatz methodenübergreifend und tiefenpsychologisch fundiert, doch sie verfolgt vor allem einen 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 vielen Weisheitstraditionen, wie auch in der buddhistischen, gelehrt wird.

Achtsamkeit und Gewahrsein werden als Teil des therapeutischen Arbeitens geübt und bewusst kultiviert. Die Therapeut\*innen werden darin angeleitet, sich zu verbinden mit der Grundnatur des eigenen Geistes und damit auch der Grundnatur jeglicher Wahrnehmung, dem zeitlosen offenen Gewahrsein, und dieses als Quelle für den Heilungsprozess zu nutzen. In psychotherapeutischen Begriffen ist dies eine tiefe Ebene der Ressourcenorientierung mit Bezug auf den Seinsgrund oder die Grundnatur.

Diese Ausrichtung begleitet die EPT-Therapeut\*innen bei der Wahl der Methoden angesichts spezifischer psychotherapeutischer Aufgaben oder bei Fragestellungen der Klient\*innen bezüglich ihrer Lebenssituation und ihres spirituellen Weges.

Auf dieser Basis werden Methoden und Interventionen aus gängigen Psychotherapieverfahren, wie der Psychosynthese, der Verhaltenspsychotherapie, der Gesprächspsychotherapie, dem Focusing, dem Somatic Experiencing, dem NARM, der Psychoanalyse, der Hypnotherapie, der Pesso-Therapie und der Imaginationsmethode nach Phyllis Krystal vermittelt. Durch die wachsende Fähigkeit der EPT-Therapeut\*innen, sich in der Tiefe auf das Essentielle auszurichten, bekommen diese Methoden eine 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) und auf der **Persönlichkeits-ebene** (intrapsychisch), dem klassischen Feld der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie. Hier geht es um psychodynamische Prozesse innerhalb der Persönlichkeit. Des Weiteren arbeiten wir auf der **Gewahrseinsebene**, wo das Wissen um

Wahrnehmungsstrukturen und -muster zur Anwendung kommt, das aus dem Untersuchen des Geistes entspringt und in der Meditation bewusst kultiviert wird.

Auf allen drei Ebenen 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.

Bei dieser Fortbildung in Essentieller Psychotherapie geht es im Wesentlichen um ein Erlernen der psychotherapeutischen Arbeit als Weg der Heilung auf der Basis des buddhistischen Geistesstrainings, einem authentischen Weg der Befreiung.

Weitere Informationen sind zu finden auf der Webseite [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.com) unter „download“. Auch der einführende Vortrag von Dr. Tilmann Borghardt in Basel vom September 2013 kann dort heruntergeladen werden. Er gibt einen informativen Einblick in das Entstehen und die Ziele der Essentiellen Psychotherapie.

In dieser Fortbildung in Essentieller Psychotherapie stehen somit im Vordergrund:

- das Erlernen des psychotherapeutischen Arbeitens im Zweier-Setting (Psychotherapeut/Klient).
- das eigene Gewährseintraining
- ein tieferes Verständnis der Integration von Dharma und Psychotherapie

Die Teilnehmer werden in einer inneren Haltung geschult, die es ermöglicht, verstärkt ein Gewährsein der wahren Natur des Geistes, des zeitlosen, offenen Gewährseins und auch der uns allen innewohnenden Qualitäten („Buddha-Natur“) zu entwickeln und dies als tiefgehende Ressource und Heilungsquelle für sich und ihre Klient\*innen zu nutzen.

## ***Struktur der Fortbildung***

Im August 2023 beginnt ein dreijähriger Zyklus in ESSENTIELLER PSYCHOTHERAPIE als berufsbegleitende Fortbildung (EPT XVIII). Die meisten Fortbildungsblöcke werden voraussichtlich in den Tagungsräumen der Sportschule Hennef stattfinden (unweit des Instituts für Essentielle Psychotherapie. Ein siebentägiger Fortbildungsblock wird einmal im Jahr (meist in der zweiten Septemberwoche im Kurhaus Titisee/Schwarzwald stattfinden. Bei diesem Fortbildungsblock werden alle laufenden Fortbildungsgruppen zusammen vom Referententeam 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 XVIII erstreckt sich über drei Jahre: August 2023 bis September 2026, aufgeteilt in 18 Seminaren von 3-7 Tagen Dauer. Die Teilnahme an den einzelnen Seminaren und an der Gesamtfortbildung wird bescheinigt.

Begleitend zur Fortbildung wird **persönliche tägliche Übung** von 1/4 Stunde in Meditation, Imagination und Literaturarbeit, vorausgesetzt. Ein Teil der Fortbildung

sind **Einzelstunden** (mindestens 36) in Essentieller Psychotherapie und die Teilnahme an „*Peer Group Treffen*“, sowie (auf Wunsch) die Teilnahme an geleiteten **Supervisionstreffen**.

Die Fortbildung beinhaltet 18 Blöcke im Abstand von etwa zwei Monaten. Das sind 81 Seminartage mit täglich mindestens 7 Stunden, was 567 Zeitstunden oder, bei Einheiten von 45 Minuten, plus die 36 Einzelstunden, was 776 Fortbildungsstunden entspricht. Zwischen den einzelnen Seminaren findet mindestens einmal ein Treffen der „Peer group“ statt, ein regionales Kleingruppentreffen der Teilnehmer zum Üben. Die angestrebte **Teilnehmerzahl** liegt bei 15 - 20 Teilnehmern. Ausgenommen davon sind die jährlichen Dharma-Blöcke, wo sich die Teilnehmer\*innen mehrerer Fortbildungsgruppen treffen.

Auf Anfrage ist es nach Abschluss der Fortbildung möglich, ein **Zertifikat** mit dem Titel „**Therapeut/in für Essentielle Psychotherapie**“ zu bekommen. Die Voraussetzungen für die Anerkennung sind:

- volle Teilnahme an allen Fortbildungsseminaren,
- Teilnahme an mindestens 36 Einzelstunden in EPT oder an geleiteten Gruppensupervisionen (3stündig),
- regelmäßige Teilnahme an den Peergroup Treffen
- Erstellen einer schriftlichen Projektarbeit, die das eigene Arbeiten mit Essentieller Psychotherapie dokumentiert
- Bestehen einer mündlichen Prüfung.

Das Zertifikat der Fortbildung bescheinigt den Teilnehmern, dass sie sich Grundlagen und Fertigkeiten in Beratung und therapeutischer Einzelbegleitung in Essentieller Psychotherapie erworben haben und beantragen können, in die Therapeutenliste des Instituts aufgenommen zu werden.

**Qualitätssicherung:** Die Fortbildung wird kollegial supervidiert. Die Gesamtleitung der Fortbildung liegt bei Wolfgang Erhardt. Die Leitung für den Dharma-Teil liegt bei Dr. Tilmann Borghardt. Der Titel ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE ist urheberrechtlich geschützt. Die Fortbildungsblöcke werden aufgenommen. Diese Audio-Aufnahmen können den Teilnehmern kostenfrei zur Verfügung gestellt werden für sich persönlich.

**Kosten:** Ein Seminartag kostet € 130,-. Die Kosten für die Einzelstunde in Essentieller Psychotherapie betragen € 110,- für 50 Minuten. Etwa 100 € fallen noch für Literaturausgaben an. Die Teilnahme an der Fortbildung ist nur als gesamte zweieinhalb-jährige Fortbildung als Ganzes wahrnehmbar.

**Akkreditierung:** Der Fortbildungsleiter Wolfgang Erhardt ist ein in Deutschland von der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen anerkannter und akkreditierter Supervisor und Selbsterfahrungsleiter. Dadurch können deutsche Teilnehmer für die gesamte Fortbildung bis zu 750 Fortbildungspunkte erwerben. Dies ist vor allem für niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeuten wichtig. Aber auch für Teilnehmer aus Berufsgruppen, die in anderen Verbänden organisiert sind, kann die Akkreditierung zur Anerkennung der Fortbildungsseminare von Nutzen sein.

**Weiterführende Seminare:** Wir haben Wert darauf gelegt, dass diese Fortbildung in zeitlicher wie auch in finanzieller Hinsicht in einem überschaubaren Rahmen bleibt.

Wer seine Kompetenzen weiter vertiefen will, hat die Möglichkeit Vertiefungsseminare zu ausgewählten Themen zu besuchen (Postgraduierten-Fortbildung oder persönliche Seminare der Referenten).

## **Referenten**

**Dr.med. Tilmann Borghardt (Lama Tilmann Lhündrup)** ist Meditationslehrer der tibetisch-buddhistischen Tradition mit Kenntnissen auch der Theravada Tradition. Er lebt seit 2012 in Süddeutschland und leitet im Hochschwarzwald das „Ekayana-Institut für zeitgemäßen Buddhismus“. Zuvor betreute er für 17 Jahre die Dreijahresklausuren im Kloster Dhagpo Kundreul Ling in Frankreich. Er unterrichtet in mehreren Ländern, ist Übersetzer und Verleger buddhistischer Texte, Leiter von Arbeitskreisen zum Thema „Dharma und Psychotherapie“ und Webautor für zeitgemäßen Buddhismus. Als Mitbegründer und stellvertretender Leiter des Instituts für Essentielle Psychotherapie ist er **verantwortlich für den spirituellen Teil der Fortbildung**. Dazu gehören neben seinem eigenen Unterricht auch die Auswahl zusätzlicher Dharma-Referenten, die Auswahl der buddhistischen Literatur und das Erarbeiten von Skripten für das Selbststudium. Seine Adresse: Raitenbacher Str. 17, D-79853 Lenzkirch, **E-Mail:** [tilmann@ekayana-institut.de](mailto:tilmann@ekayana-institut.de) **Webseite:** [www.ekayana-institut.de](http://www.ekayana-institut.de)

**Dirk Frettlöh (Lama Gelek)**, in Brasilien und Deutschland lebender Meditationslehrer. Er ist verheiratet, in Aachen geboren. Studium der Sportwissenschaften in Köln. Studium der Buddhistischen Philosophie und der tibetischen Sprache in Indien und Nepal. Langjähriger Aufenthalt im Kloster Le Bost in der Auvergne, Frankreich, wo er 2 klassische Dreijahres-Retreats absolvierte. Erfahrung in Meditation seit über 20 Jahren. Lehrtätigkeit in Brasilien und Deutschland seit über 10 Jahren. Ausbildung in Somatic Experiencing nach Peter Levine und Neuro-affektivem Modell nach Lawrence Heller.

**Wolfgang Erhardt**, in Bonn niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut, Praxis: Beethovenstr. 60, 53115 Bonn, Tel. 0228/690339; Kassenzulassung für Verhaltenstherapie, des Weiteren Ausbildung in Psychosynthese und in allen gängigen Psychotherapieverfahren. Supervisor und Selbsterfahrungsleiter (PTK NRW), mehr als 30jährige Erfahrung in buddhistischer Meditation, Aufbau und Leitung von Arbeitskreisen und Fachtagungen zum Thema „Dharma und Psychotherapie“. Mitautor des Buches „Buddhistische Psychologie“. Als Leiter und Inhaber des Instituts für Essentielle Psychotherapie ist er **verantwortlich für den Psychotherapieanteil und die Gesamtfortbildung**. **E-Mail:** [info@essentielle-psychotherapie.de](mailto:info@essentielle-psychotherapie.de), **Webseite:** [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.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@elginschrewe.de](mailto:praxis@elginschrewe.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)

**Friederike Erhardt**, Therapeutin für Psychosynthese in freier Praxis, Eichkuhle 22, 53773 Hennef, Tel. 02242/84507. Trainerin in der Phyllis-Krystal-Imaginationsmethode, Integrative Tanzpädagogin, Paartherapeutin, 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)

**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)

Weitere Referenten (Referententeam der dreijährigen Fortbildungen in Essentieller Psychotherapie siehe Webseite) können unter Umständen einzelne Fortbildungstage mitgestalten. In welchem Umfang dies der Fall sein wird, hängt vom Verlauf der Fortbildung und den Bedürfnissen der Teilnehmer ab.

Zusätzlich können Fortbildungsassistenten die Arbeit unterstützen.

## ***Teil Eins: Inhalte des Dharma/Meditations-Teils***

Für diesen Teil ist Tilmann Borghardt verantwortlich.

*„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 Ziel der Fortbildung ist, den Teilnehmern ein Verständnis des eigenen Geistes zu vermitteln. Dies beinhaltet, die emotional und kognitiv gefärbte Dynamik der eigenen Wahrnehmungen zu durchschauen und sie zunehmend in ein klares Gewahrsein befreien zu können. Dank eines wachsenden Verständnisses dieser Prozesse können die Teilnehmer ihren eigenen inneren Weg vertiefen, um dann auch andere Menschen

bei ihrer therapeutischen Arbeit in Übereinstimmung mit diesem Weg des inneren 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 auf Wunsch stille Meditationen oder Meditationen auf den Medizin-Buddha angeboten.

Tägliche Einführungen machen 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 unser Erleben gestaltenden Geisteskräfte* und die *acht Ebenen des Bewusstseins*: Was sind neutrale, heilsame und nichtheilsame Geisteszustände? Was ist Geist? Was ist Bewusstsein? Wir werden uns eine Landkarte des Geistes erarbeiten. Was ist der Unterschied zwischen einem verschleierte[n] und einem erwachten Geist? Was geht von einem Leben zum anderen weiter? Welche Geisteskräfte gilt es in der Therapie zu stärken? Wie können wir gezielt heilsame Geisteszustände kultivieren? Was ist das zutiefst Heile im Menschen? Wie können wir Zugang dazu in uns und anderen finden?

*Die fünf Schritte im Arbeiten mit 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? Im Rahmen dieser Fragen wird das Fünfstufen-Modell von Karma Tschagme Rinpoche vorgestellt.

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, Öffnen aller sechs Sinne, aufmerksames Handeln im Alltag, Entwickeln von Konzentration und Entspannung, Gewahrsein bei heftigen Gefühlszuständen, einfache Visualisationen 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 konkret aus? Wie können wir ihn im Rahmen einer Therapie wecken und stärken? Einführung ins Mahayana Geistestraining (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 in Therapien einsetzen können, sollte mit den Ausbildern besprochen werden. Eine vertiefte Anwendung dieser Methoden des buddhistischen Geistestrainings bleibt stets dem eigenen, persönlichen Weg des Erwachens vorbehalten.



## **Teil Zwei: Inhalte des Psychotherapie-Teils**

*Für diesen Teil ist Wolfgang Erhardt verantwortlich.*

„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 diesen innerhalb der Therapiesitzung angewandten Methoden aus dem buddhistischen Geistestraining 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 arbeiten wir: Problembewältigung, Psychodynamik, Grund-Natur-Ebene, und dergleichen mehr. Gestalten von 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 Bewältigungs-Strategien)

Heilsame 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, gesprächstherapeutisches 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 und Narm, Trauma-Arbeit 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/Wahren Selbst“, Meditation

k) Arbeit mit den Elternbildern, Elternbilder in das Heilfeld setzen, Heilfilme entwickeln , Strukturarbeit nach Pesso/EPT

**l) Paarthherapie** Interventionen der Verhaltenstherapie, Übertragungs-Dynamik in der Paarbeziehung vor tiefenpsychologischem Hintergrund

**K) Supervisionsarbeit**

Prinzipiell wird im Rahmen der Fortbildung eine zusätzliche wesentliche Grundlage für das eigene psychotherapeutische Arbeiten vermittelt: ein tiefer gehendes Verständnis des eigenen Geistes. Dies beinhaltet ein Verständnis der Strukturen und Mechanismen unserer Wahrnehmung und letztlich ein Vertrautwerden mit der Dynamik der Wahrnehmungsstrukturen bis hin zu den Tiefen der Grund-Natur-Ebene“.

Wir werden vertraut mit den Mechanismen des Greifens und Ablehnens und bemerken, wie der duale Geist fast automatisch das Erleben in Subjekt (Beobachter) und Objekt (Wahrgenommenes) aufteilt. Mit den sich vertiefenden Einblicken in den eigenen Geist geht ein wachsendes Wissen einher, dass beim Klienten genau die gleichen Mechanismen aktiv sind und dass er/sie dieselben Möglichkeiten hat, sich daraus zu lösen, wie wir. Dieses wachsende Verstehen des eigenen Geistes führt zumeist dazu, dass sich im Laufe der Fortbildung eine neue, grundsätzlich andere Haltung

zum Klienten entwickelt. Es hat zudem viele Auswirkungen und Implikationen für das psychotherapeutische Arbeiten.

Wie diese „Einsichten“ in den eigenen Geist und die neue Sicht in das eigene psychotherapeutische Arbeiten der Teilnehmer integriert werden kann, werden wir als Gruppe und auch bei Bedarf mit jedem Teilnehmer einzeln erarbeiten.

Wir werden dafür einige psychotherapeutische Übungen und Interventionen vermitteln, die speziell in der Essentiellen Psychotherapie entwickelt wurden. Dazu gehören das bekannte „Atemzüge zählen“ als therapeutisch stabilisierende Übung, die Tonglen-Übung des Annehmens und Gebens mit dem Inneren Kind, sowie Übungen, in denen der eigene Weisheitsaspekt durch Symbole repräsentiert wird, um leichteren Zugang zu ihm zu finden, beispielsweise durch das Stellen eines Stuhls für den „Weisheitsaspekt“ in der Teilpersönlichkeitsarbeit, das Aufbauen eines „Heilfeldes“ und dergleichen mehr.

Wir vermitteln, wie wir unser Gewährseinstaining und Verständnis des Geistes in das Wissen um psychodynamische Abläufe, die zu strukturellen, größtenteils unbewussten Wahrnehmungsverzerrungen aufgrund von Identifikationen führen, integrieren können. Hierzu werden wir immer wieder den Bogen schlagen–auch mit Selbsterfahrungsübungen–zum konkreten psychotherapeutischen Arbeiten wie der Arbeit mit dem „Inneren Kind“, mit „Eltern-Introjekten“ und „Teilpersönlichkeiten“.

Wir werden auch durch Supervision der Arbeit der Teilnehmer mit ihren Klienten und durch Demositzungen in der Gruppe ein Verständnis des Ansatzes der Essentiellen Psychotherapie ermöglichen.

## ***Termine***

Die insgesamt 18 Fortbildungsblöcke in Essentieller Psychotherapie mit 81 Seminartagen, davon ein Teil mehr mit dem Hauptgewicht als Achtsamkeits- u. Gewährseinstaining/Meditation (35 Tage), sowie ein Teil mit dem Hauptgewicht Therapie (46 Tage) beginnen oft Donnerstags und enden Sonntags am Sie finden zu folgenden Terminen statt:

1. 23.08 - 27.08.2023 [Einführungsblock](#)
2. 02.11 - 05.11.2023
3. 05.01. - 08.01.2024
4. 28.02 - 03.03.2024
5. 02.05. - 05.05.2024
6. 05.07. - 07.07.2024
7. 09.09. - 15.09.2024
8. 14.11. - 17.11.2024
9. 09.01. - 12.01.2025
10. 05.03. - 09.03.2025

11.08.05. -11.05.2025  
12.04.07. -06.07.2025  
13.08.09. -14.09.2025  
14.14.11. -16.11.2025  
15.09.01.- 11.01.2026  
16.04.03 .-08.03.2026  
17.14.05.- 17.05.2026  
18.07.09.- 13.09.2026

## ***Kosten***

**Kosten:** Eine Teilnahme ist nur an der gesamten Fortbildung möglich. Sie kostet 10.500 €. Die Gebühren für die einzelnen Blöcke sind jeweils 4 Wochen vor dem nächsten Seminar zu überweisen.

Die zusätzlichen Einzelstunden in Essentieller Psychotherapie können bei jedem EPT-Referenten und -Therapeuten genommen werden. Die Kosten betragen € 110,- pro 50 Minuten. Diese sind separat mit den Referenten abzurechnen, ebenso die Gruppensupervisionen.

Bei frühzeitiger Zahlung gibt es **Kostennachlass:**

Bei Bezahlen der gesamten Fortbildung in einer Summe bis zum 31.12.2022 wird ein Nachlass von € 1000,- gewährt, d.h. es sind statt € 10.500,- nur noch 9500 € zu überweisen.

Wird die gesamte Fortbildung noch vor dem 1. Fortbildungsblock bezahlt, wird ein Nachlass von € 500,- gewährt, d.h. die Fortbildung kostet dann nur 9000 €.

Bei jährlicher Zahlung im Voraus werden 2 % Nachlass auf die Jahresteilrate gewährt.

Coronabedingt kam es in den Jahren 2020 und 2021 dazu, dass Veranstaltungen vom Gesetzgeber her nicht in Präsenz erlaubt waren. Sollte dies in den Zeiten dieser Fortbildung (2023 - 2026) noch einmal geschehen, würden die Seminare online durchgeführt oder zu anderen späteren Zeiten in Präsenz nachgeholt.

## ***Kontakt***

**Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE**

Inhaber und hauptverantwortliche Gesamtleitung: Wolfgang Erhardt

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: Institut für Essentielle Psychotherapie, apoBank Düsseldorf  
IBAN: DE25 3006 0601 0107 3821 03, BIC: DAAEDEDXXX

Steuernummer: 222/5098/4999 beim Finanzamt Sankt Augustin, Deutschland  
Umsatzsteuerbefreiung nach § 4 Nr. 21 a)bb)

Weitere Informationen finden sich auf der Website [www.essentielle-psychotherapie.com](http://www.essentielle-psychotherapie.com)