

ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

EPT 21

CURRICULUM

ZWEIJÄHRIGE FORTBILDUNG

EPT - BASIS - TRAINING (I)



HUNG

INSTITUT FÜR ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

Inhalt

Einleitung: Eine Psychotherapie der Befreiung.....	2
Struktur der Fortbildung.....	3
Referentinnen und Referenten.....	6
Teil Eins: Inhalte des Psychotherapie-Teils	8
Teil Zwei: Dharma für Psychotherapeuten.....	13
Termine.....	16
Kosten.....	17
Kontakt: Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE.....	17

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 Psychotherapeut:innen und Meditationslehrer:innen 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 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 und Ihrer Dynamik zur Anwendung kommt, das

aus dem Untersuchen der Wahrnehmung 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 Geistestrainings -einem authentischen Weg der Befreiung.

Weitere Informationen sind zu finden auf der Webseite 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:in/Klient:in).
- das eigene Gewährseintraining
- ein tieferes Verständnis der Integration von Dharma und Psychotherapie

Die Teilnehmenden 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 („Grund-Natur“) zu entwickeln und dies als tiefgehende Ressource und Heilungsquelle für sich und ihre Klient:innen zu nutzen.

Struktur der Fortbildung

Die ehemals dreijährige Fortbildung in Essentieller Psychotherapie ist ab 2025 aufgeteilt in das zweijährige EPT-Basis-Training (I) und das einjährige EPT-Basis-Training (II). Das Basis-Training (I) vermittelt die Grundlagen im Arbeiten mit Essentieller Psychotherapie und schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Diese berechtigt zur Teilnahme am Basis-Training (II), in der die Inhalte vertieft und erweitert werden und das zur Möglichkeit des Erhalts des Zertifikates Therapeut:in in Essentieller Psychotherapie führt. Für eine genaue Inhaltsübersicht der entsprechenden Fortbildungsinhalte siehe unten.

Im September 2025 beginnt ein neuer zweijähriger Zyklus Basis-Training (I) in ESSENTIELLER PSYCHOTHERAPIE als berufsbegleitende Fortbildung (EPT 21) in Freiburg. Die meisten Fortbildungsblöcke werden in den Tagungsräumen des Caritas Tagungszentrums in Freiburg stattfinden, die beiden fünftägigen Fortbildungsblöcke im September 2026/27 (Block 7 und 13) werden in der Sportschule Hennef stattfinden. Bei den Fortbildungsblöcken in Hennef werden alle laufenden Fortbildungsgruppen zusammen vom Referententeam unterrichtet.

Die Fortbildung wendet sich an Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen sowie an 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.

Die Fortbildung EPT 21 dauert von September 2025 bis zum September 2027 (siehe Terminübersicht, S.16) mit insgesamt 13 Fortbildungsblöcken und insgesamt 63 Seminartagen.

Begleitend zur Fortbildung wird **persönliche tägliche Übung** von mindestens 1/4 Stunde in Meditation, Imagination und Literatarbeit vorausgesetzt. Zur Fortbildung EPT-Basis-Training (I) gehören auch **24 Einzelsitzungen** je 50 Minuten in Essentieller Psychotherapie (nicht in den Fortbildungsgebühren enthalten) und die Teilnahme an „Peer Group Treffen“, sowie (auf Wunsch) die Teilnahme an geleiteten **Supervisionstreffen**.

Die Fortbildung beinhaltet 13 Blöcke im Abstand von etwa zwei Monaten. Das sind 63 Seminartage mit täglich mindestens 7 Stunden Unterricht (mit Ausnahme des An- und Abreisetages, hier jeweils 6 Stunden; die Einzelsitzungen sind nicht eingerechnet), insgesamt 415 Zeitstunden. Dies entspricht 553 Fortbildungsstunden in Einheiten von 45 Minuten. Zwischen den einzelnen Seminaren findet mindestens einmal ein Treffen der „Peer group“ statt, ein regionales Kleingruppentreffen der Teilnehmer zum Üben. Die angestrebte **Teilnehmerzahl der Fortbildung** liegt bei 15 - 20 Teilnehmenden pro Seminar. Ausgenommen davon sind die jährlichen Dharma-/Meditations-Blöcke, wo sich die Teilnehmenden mehrerer Fortbildungsgruppen treffen.

Nach Abschluss der Fortbildung EPT-Basis-Training (I) erhalten die Fortbildungsteilnehmenden eine Bescheinigung, aus der die Stundenzahlen der Teilnahme hervorgehen und die den Erwerb der Grundlagen und Fertigkeiten in Beratung und therapeutischer Einzelbegleitung in Essentieller Psychotherapie bescheinigt. Die Voraussetzungen für den Erhalt der Bescheinigung sind:

- volle Teilnahme an allen Fortbildungsseminaren EPT-Basis-Training (I)
- Teilnahme an mindestens 24 Einzelstunden bei zertifizierten EPT-Therapeut:innen oder an geleiteten Gruppensupervisionen (3stündig, die dann als 2 Einzelstunden anerkannt werden),
- regelmäßige Teilnahme an den Peergroup Treffen

Damit haben die Teilnehmenden auch die Voraussetzung, um am einjährigen EPT-Basis-Training (II) teilzunehmen.

Auf Anfrage ist es möglich, nach Abschluss des EPT-Basis-Trainings (II), bestandener mündlicher Prüfung und Erstellen einer Abschlussarbeit, ein **Zertifikat** mit dem Titel „**Therapeut:in für Essentielle Psychotherapie**“ zu bekommen und auf die Therapeutenliste des Instituts aufgenommen zu werden. Die Voraussetzungen für die Anerkennung sind:

- volle Teilnahme an allen Fortbildungsseminaren EPT-Basis-Training (I) und EPT-Basis-Training (II)
- Teilnahme an insgesamt mindestens 36 Einzelstunden in EPT. Das heißt, dass zusätzlich zu den 24 Einzelstunden aus dem Basis-Training (I) im Basis-Training (II) noch 12 Einzelstunden oder die entsprechenden Gruppensupervisionen zu absolvieren sind
- regelmäßige Teilnahme an den Peergroup Treffen

- Erstellen einer schriftlichen Projektarbeit, die das eigene Arbeiten mit Essentieller Psychotherapie dokumentiert
- Bestehen einer mündlichen Prüfung. Bei Prüfungsanmeldung müssen bereits 26 Einzelstunden absolviert sein.

Qualitätssicherung: Die Fortbildung wird kollegial supervidiert. Die organisatorische und inhaltliche Gesamtleitung der Fortbildung liegt bei der Institutsleitung. Der Titel ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE ist urheberrechtlich geschützt. Die Fortbildungsblöcke werden aufgenommen (Wunsch und die Zustimmung der Teilnehmer vorausgesetzt). Diese Audio-Aufnahmen können den Teilnehmern kostenfrei zur Verfügung gestellt werden - natürlich nur für den persönlichen Gebrauch der Teilnehmenden, sie dürfen nicht an Externe weitergegeben werden.

Kosten: Die Gesamtkosten der Fortbildung betragen €9.830. In diesen Kosten ist ein Mittagmenü und Getränke während des Seminars am Veranstaltungsort inkludiert, nicht jedoch Unterkunft und Einzelsitzungen. Für eine genaue Auflistung der Gesamtkosten siehe S.17. Die Fortbildung ist nur als Ganzes buchbar.

Die Kosten für eine 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 zweijährige 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 Teilnehmende für die gesamte Fortbildung bis zu 630 Fortbildungspunkte erwerben. Dies ist vor allem für niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen wichtig. Aber auch für Teilnehmende 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 Aufbau- und Vertiefungsseminare zu ausgewählten Themen zu besuchen - dem einjährigen EPT-Basis-Training (II), dem einjährigen Advanced-Training EPT und kürzeren Vertiefungsseminaren zu bestimmten Themen wie das EPT-Retreat. Genauere Informationen zu aktuellen Veranstaltungen finden sich auf der Homepage.

Referentinnen und Referenten

Wolfgang Erhardt, in Bonn niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut, Praxis: Beethovenstr. 60, 53115 Bonn, Tel. 0228/690339; Kassenzulassung für Verhaltenspsychotherapie, des Weiteren Ausbildung in Psychosynthese und in allen gängigen Psychotherapieverfahren. Supervisor und Selbsterfahrungsleiter (PTK NRW), Erfahrung in buddhistischer Meditation seit 1981, Aufbau und Leitung von Arbeitskreisen und Fachtagungen zum Thema „Meditation und Psychotherapie“. Mitautor des Buches „Buddhistische Psychologie“. Als Leiter und Inhaber des Instituts für Essentielle Psychotherapie ist er **verantwortlich für den Psychotherapie- und die Gesamtfortbildung**. E-Mail: info@essentielle-psychotherapie.de, Webseite: www.essentielle-psychotherapie.com

Dirk Frettlöh (Lama Gelek), in Brasilien 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 1994. Lehrtätigkeit in Brasilien und Deutschland seit 2006. Ausbildung in Somatic Experiencing nach Peter Levine und ISP nach Rajan Selvan.

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, ECP-Trainerin, Traumatherapeutin nach NARM, langjährige Meditationserfahrung in buddhistischer Meditation. E-Mail: Ellen.tuercke@t-online.de

Ulrich Lindenthal, lebt in München und ist als Meditationslehrer und Therapeut im Rahmen von Essentieller Psychotherapie tätig. Er lebte mehr als 10 Jahre in Retreat- und Praxiszentren in der Tradition von Thich Nhat Hanh und der tibetischen Tradition. Eigene Ausbildung in Essentieller Psychotherapie und Weiterbildung am Ego-State-Institut Rheinland. Er hat neben seiner Tätigkeit als Referent und Einzeltherapeut im Institut für Essentielle Psychotherapie die Funktion der Assistenz der Geschäftsleitung. ulrich@essentielle-psychotherapie.de

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

Sonja Kramer, geboren 1972 in München, lebt heute in der Nähe von Leipzig. - Psychologische Psychotherapeutin. Nach Studium der Psychologie in Berlin, acht Jahre Tätigkeit in der Psychiatrie. Nun niedergelassen seit mehr als 15 Jahren in eigener Praxis in Grimma. Ausgebildet in Paar-, Gruppen- und Traumatherapie (VT, P.I.T.T nach Luise Reddemann, Pessio-Therapeutin (Ausbildung bei Al Pessio), EPT-Therapeutin. Von 2016-2019 Studium der Tibetologie und Buddhismusstudien (BA-Abschluss an der LMU München). Seit über 17 Jahren Erfahrungen und Praxis im tibetischen Buddhismus, zunächst bei Sylvia Wetzel, dann in der Drikung Kagyüu Linie. E-Mail: sonja.kramer@posteo.de

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. Er ist Mitautor des Buches „Buddhistische Psychologie“ Seine Adresse: Raitenbacher Str. 17, D-79853 Lenzkirch, **E-Mail:** tilmann@ekayana-institut.de **Webseite:** www.ekayana-institut.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 Webseite: www.coaching-praxis.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 Webseite: www.psychosynthesepraxis.de

Weitere Referenten (das gesamte Referententeam der 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. Die Institutsleitung ist für alle Fortbildungsinhalte verantwortlich.

Für alle Referent:innen und Therapeut:innen der Therapeutenliste des Instituts ist die **Ethikrichtlinie** des Institutes für Essentielle Psychotherapie verpflichtend, abrufbar im Downloadbereich auf der Homepage <https://essentielle-psychotherapie.com/downloadbereich>.

Teil Eins: 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 bei Klient:innen/Patient:innen/Weggefährte:innen aufzulösen und die Reifung zu beschleunigen. Das Leben ist ein ständiger Maturierungsprozess und wir wollen bei diesem Individuationsprozess in erster Linie All das **Heilen**, was die Entwicklung behindert.

Dabei spielen die eigene Reifung und die eigene Erfahrung der Teilnehmenden 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 Fortbildungsteilnehmenden.

Die 24 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 Erlernete eingeübt werden. Hier werden in wechselnden Rollen die Teilnehmenden sich mal als Therapeut:in, mal als Klient:in/Patient:in und mal als Beobachtender erleben.

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

Die Schulung der therapeutischen Haltung des Fortbildungsteilnehmenden ist dabei zentral. Grundpfeiler hierfür sind Mitgefühl, Empathie und Gewährsein. Hierzu werden den Fortbildungsteilnehmenden speziell in der Essentiellen Psychotherapie entwickelte Methoden vermittelt.

Zu diesen innerhalb der Therapiesitzung angewandten Methoden aus dem buddhistischen Meditationstraining 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 Gewährsein, 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 in der EPT 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:in/Klient:in-Beziehung vor tiefenpsychologischem Hintergrund und dem Hintergrund von Grund-Natur und Abhängigem Entstehen, Das Beleuchten von Übertragung und Gegenübertragung.

Ein Inhaltlicher Schwerpunkt des Basis Trainings EPT ist die Arbeit mit Teilen (der Persönlichkeit)

Weitere Methoden, Übungen und Interventionsformen, die vermittelt werden:

A) Aufbau eines Heilfeldes

Eine EPT-spezifische Methode, die es möglich macht, die tiefste Ebene von Ressourcen in den therapeutischen Prozess mit einzubeziehen.

B) Symptombezogene oder Problembezogene Methoden (Interventions- und Bewältigungs-Strategien) in der EPT

Heilsame Gesprächsführung, 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 in der EPT

Hier kommen zum einen Ressourcenorientierte Übungen und aufdeckende Übungen zur Anwendung, wie: Finden einer Ressource, Der Sichere Ort, Tresorübung, Lebensphasen-Visionsübung, Unkraut jäten oder Samen säen, Baum-Imagination mit innerer Kind-Arbeit, Der weise Freund, Die erste Wohnung, , Kofferübung, Symbolarbeit nach Phyllis Krystal (liegende Acht, Ablösungsritual, Maibaum, Sanduhr, Angststern, Lichtzylinder, Strandball, Lichtdreieck,) Höheres Selbst-Visualisierung nach Assagioli, u.a. Alles immer im speziellen Rahmen der EPT im „Heilfeld“ mit der durch Meditation geschulten Haltung der Teilnehmenden und Referent:innen.

D) Arbeit mit Teilen der Persönlichkeit

Ein Schwerpunkt des EPT-Basis-Trainings (I) ist die Arbeit mit Teilen der Persönlichkeit (auch EGO-States oder Teile-Arbeit genannt). Dies umfasst Methoden zum Auffinden und Kultivieren von ressourcenvollen Ego-States, verschieden Methoden zur inneren Kind Arbeit (Haus der Kindheit, dem inneren Kind geben was es braucht, Geben und Nehmen mit dem inneren Kind), die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten (Teilpersönlichkeitshaus, Tagesrückblick auf eine Teilpersönlichkeit, Arbeiten mit Teilpersönlichkeiten in 5 Schritten) sowie die Arbeit mit den Eltern-Imagos.

E) Focusing in der EPT

Wir wenden Elemente aus dem Focusing in der EPT an. Das heißt, es geht oft zur **Empfindungsebene** oder zum Spüren. Wichtige Elemente des Prozess-Focusing sind: Den Felt Sense entdecken und erspüren, Resonanz spüren, Wertschätzen, was (gekommen) ist, Impulse geben, Offenes Fragen, Zuhören aus dem Felt Sense heraus/Resonanz (Focusing-spezifisch), Bedingungsloses Wertschätzen, Da-Sein-Lassen. Dies wird in konkreten Übungen wie Innerer und äußerer Freiraum, Mini-Prozess und Pendeln zwischen Sicherem Ort im Körper und Belastungs-Ort eingeübt.

F) Willensarbeit:

Arbeit mit Kernsätzen einzeln und als Gruppenübung, Selbstidentifikation mit dem inneren Zeugen, Visionsübung, Zielsetzungsübung, u.a. Schulung der Dis-Identifikation.

G) 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, u.a.

H) Bearbeitung von Träumen

Psychoanalytisch orientiert mit Traumfragen nach Gendlin.

I) Körpertherapie und Bindung

Körperarbeit, Körpertherapie sowie eine Einführung in Bindungstheorie.

J) Arbeit mit den Elternbildern

wie die Elternbilder in das **Heilfeld** setzen, Heilfilme entwickeln.

K) Schulung der Intuition

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

L) Supervisionsarbeit

Ergänzend zur Fortbildung können Gruppensupervisionen in Anspruch genommen werden. Bei Supervisionen in der Essentiellen Psychotherapie kommt eine spezielle Methode der Supervision zum Einsatz, die auf den Einbezug der tiefsten Ebene von Ressourcen im Supervisionsprozess ausgerichtet ist.

Allgemeine Hinweise zu den vermittelten Themen

Prinzipiell wird im Rahmen der Fortbildung eine zusätzliche wesentliche Grundlage für das eigene psychotherapeutische Arbeiten vermittelt: ein tiefergehendes Verständnis der eigenen Wahrnehmungsdynamik. Dies beinhaltet ein Verständnis der Strukturen und Mechanismen unserer Wahrnehmung und letztlich ein Vertraut-werden 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 bei Klient:innen genau die gleichen Mechanismen aktiv sind und dass sie dieselben Möglichkeiten haben, 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 zu den Klient:innen entwickelt. Es hat zudem viele Auswirkungen und Implikationen für das psychotherapeutische Arbeiten, so dass manchmal ganz individuell auf die Klient:innen abgestimmte Erklärungsmodelle und Heilungswege entwickelt werden.

Auch werden einige psychotherapeutische Übungen und Interventionen vermitteln, die entweder speziell in der Essentiellen Psychotherapie entwickelt wurden oder durch die Einbettung in das in der Meditation gewonnene Verstehen der Funktion des Geistes und die Ausrichtung auf die tiefste Ebene von Ressourcen einen eigenen Geschmack bekommen. Dazu gehören das bekannte „Atemzüge zählen“ als therapeutisch stabilisierende Übung im „Siebener Schritt“, 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 Ressourcen-Aspekt, oft auch 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 Teilnehmenden mit ihren Klient:innen und durch Demositzungen in der Gruppe ein Verständnis des Ansatzes der Essentiellen Psychotherapie ermöglichen.

Und für die eigene Selbsterfahrung der Teilnehmenden, die sich auf einem meditativen Weg zum Erwachen befinden, hat es viele Möglichkeiten etwas über die eigenen Identitäten und Identifikationen zu erfahren und heilsam mit sich und mit den Identifikationen umzugehen.

Ausblick auf weitere Themen des EPT-Basis-Trainings (II)

Zeitlich umfasst das EPT-Basis-Training (II) ca. 20 Seminartage. Es ist eine Möglichkeit, im Anschluss an EPT- Basis-Training (I) das Erlernte zu vertiefen und zu erweitern - für die Teilnehmenden, die „weitermachen“ wollen in der EPT und das Zertifikat erhalten möchten.

In der einjährigen Fortbildung - dies waren in den früheren Fortbildungsgruppen die Inhalte des dritten Fortbildungsjahres - liegt der Schwerpunkt auf **Bearbeitung von Traumatischem Erleben**. Hier kommen spezifische Elemente aus der EGO-State Arbeit, NARM und Somatic Experiencing sowie der Ressourcenaktivierung und Traumaverarbeitung durch bilaterale Stimulation zum Einsatz.

Teil Zwei: Dharma für Psychotherapeuten

*„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 Lehrenden und Psychotherapeut:innen 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 Teilnehmenden ein Verständnis des eigenen Geistes zu vermitteln. Dies beinhaltet, die emotional und kognitiv gefärbte Dynamik der eigenen Wahrnehmungen zu durchschauen und sich zunehmend in ein klares Gewahrsein befreien zu können. Dank eines tieferen Verständnisses dieser Prozesse können die Teilnehmenden 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 kurze 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 Klient:innen. 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 Erwachens 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 befreienden *Geistesfaktoren* und die *acht Ebenen des Bewusstseins*: Was sind neutrale, heilsame und nichtheilsame Geisteszustände? Was ist Geist? Was ist Bewusstsein? Vor diesem Hintergrund werden wir uns eine Landkarte des Geistes erarbeiten. Aufbauend auf diesem Verständnis werden wir uns wichtigen Fragen zuwenden, wie zum Beispiel: 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?

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? Im Rahmen dieser Fragen wird das Fünfstufen-Modell zum Arbeiten mit Emotionen 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 Klient:innen 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 u.a.

Der eigene Prozess und auch die Arbeit mit Klient:innen 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 der Therapeut:innen bei und sie haben so einen großen Einfluss auf die Therapie, doch ihre direkte Anwendung bei Klient:innen 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 Geistesstrainings bleibt stets dem eigenen, persönlichen Weg des Erwachens vorbehalten.

Hier ein kurzer Ausblick auf weitere Themen des EPT-Basis-Trainings (II)

4-fache Kultivieren des Geistes zweiter Teil - das Integrieren von innewohnenden Qualitäten auf dem Weg

Einführung in die *Praxis des Gebens und Nehmens* (tonglen) im Transformieren von belasteten Geisteszuständen

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 *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 Geistestraining (Lodjong) mit seiner radikal anderen Sicht menschlicher Probleme.

Gewahrseinsschulung gemäß der Tradition der Karma Kagyu: 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 (vorgestellt, bedingt und unfassbar) und in die stille Meditation ohne konkreten Bezugspunkt.

Termine

Die insgesamt 13 Fortbildungsblöcke von EPT-21 (Basis-Training I) umfassen insgesamt 63 Seminartage. Davon liegt bei einem Teil der Fortbildung (23 Tage) der Hauptschwerpunkt mehr auf Achtsamkeits- und Gewährseinstraining/Meditation, bei dem Großteil der Fortbildung (40 Tage) der Hauptschwerpunkt auf psychotherapeutischer Arbeit. Die Fortbildungsblöcke beginnen oft an einem Mittwoch oder Donnerstag und enden am Sonntag, so dass die Wochenenden integriert sind. Sie finden zu folgenden Terminen statt:

1. 24.09. - 28.9.2025 Einführungsblock
2. 19.11. - 23.11.2025
3. 21.01. - 25.01.2026
4. 18.03. - 22.03.2026
5. 27.05. - 31.05.2026
6. 09.07. - 12.07.2026
7. 09.09. - 13.09.2026
8. 18.11. - 22.11.2026
9. 13.01. - 17.01.2027
10. 10.03. - 14.03.2027
11. 29.04. - 02.05.2027
12. 07.07. - 11.07.2027
13. 08.09. - 12.09.2027

Kosten

Eine Teilnahme ist nur an der gesamten Fortbildung möglich. Sie kostet insgesamt **€9.830**.

- Die beiden 4-tägigen Seminare kosten entsprechend pro Seminar: €625,-
- Die elf 5-tägigen Seminare kosten entsprechend pro Seminar: €780,-

In den Seminargebühren ist ein tägliches **Mittagsmenü am Veranstaltungsort inkludiert**. Die Gebühren für die einzelnen Blöcke sind jeweils 4 Wochen vor dem nächsten Seminar zu überweisen.

Die zusätzlichen 24 Einzelstunden in Essentieller Psychotherapie können bei allen EPT-Referent:innen und -Therapeut:innen genommen werden. Die Kosten betragen €110,- pro 50 Minuten. Diese sind separat mit den Therapeut:innen bzw. Referent:innen abzurechnen, ebenso die Gruppensupervisionen.

Bei *frühzeitiger Zahlung* gibt es **Kostennachlass**:

Bei Bezahlen der gesamten Fortbildung in einer Summe bis zum **31.08.2024** wird ein Nachlass von 10% gewährt. Es sind dann statt €9.830,- nur **€8.847** zu überweisen.

Wird die gesamte Fortbildung noch vor dem 1. Fortbildungsblock, also bis zum **23.9.2025** bezahlt, wird ein Nachlass gewährt, das heißt die Fortbildung EPT 21 kostet dann statt €9.830,- nur **€9.500**.

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 (2025 - 2027) 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 oder am besten mobil 00491715420229

Webseite: www.essentielle-psychotherapie.com

E-Mail: 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