

## Ulrike Schmitz

Therapeutin für  
Konzentrierte Bewegungstherapie  
Lehrbeauftragte und Supervisorin des DAKBT  
Kühnertsgasse 24  
90402 Nürnberg  
Tel. 0911 95 05 338  
kbt@schmitz-praxis.de  
[www.kbt.schmitz-praxis.de](http://www.kbt.schmitz-praxis.de)

## Sebastian Schmitz

Analytischer Kinder- und  
Jugendlichenpsychotherapeut  
Dozent am Institut für Kinderanalyse Nürnberg  
Bergstr. 19  
90403 Nürnberg  
Tel. 0911 200 99 65

<http://www.schmitz-praxis.de>

### Termin:

18./19.3.2011  
Freitag 16.00 – 19.30h  
Samstag 9.30 – 16.00h  
Weitere Termine auf Anfrage

### Kosten

150.- € / Wochenende

### Ort

Praxis für Konzentrierte  
Bewegungstherapie  
Kühnertsgasse 24  
90402 Nürnberg



**KBT**<sup>®</sup>

# Selbstfürsorge für Menschen in therapeutischen Berufsfeldern

Oft fahren sich im beruflichen Alltag Verhaltensmuster ein, die zu immer wieder ähnlichen Belastungen führen. Der körper- und symbolorientierte Ansatz der Konzentrierten Bewegungstherapie und Elemente des Sandspiels nach Dora Kalff sollen genutzt werden, diesen Mustern besser auf die Spur zu kommen. Der aufmerksamere Umgang mit den eigenen Ressourcen und Selbstfürsorge den eigenen Schwachstellen gegenüber werden dadurch noch bewusster einsetzbar.

## **Konzentrierte Bewegungstherapie als konkret erlebte Burn-out-prophylaxe**

Die Konzentrierte Bewegungstherapie als körperorientiertes, tiefenpsychologisches Verfahren hat zahlreiche Facetten, um die Wahrnehmung für den Umgang mit sich selbst und den Umgang mit sich im Beisein anderer zu schärfen. Dies lässt sich auch für die therapeutische Situation und den Arbeitsalltag nutzen.

In diesem Seminar soll der Schwerpunkt auf der Selbstfürsorge im beruflichen Alltag liegen. Sowohl durch schwieriger werdendes Klientel, wie auch sich verschärfende Arbeitsbedingungen kommt es häufig zu Überlastungen, die, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und mit achtsamem Umgang verändert werden, zum Burn-out führen können.

Es sollen Möglichkeiten geschaffen werden, die eigenen Stärken bewusster für den Schutz der eigenen Schwachstellen einsetzen zu können. Sowohl, die wappnende Vorbereitung, der konkrete Schutz in der belastenden Situation,

wie auch nachträgliche Rituale, um Belastendes nicht mit in die Privatsphäre zu nehmen, werden konkret erarbeitet.

Dabei kommen meine Erfahrungen aus der langjährigen Arbeit mit der Konzentrierten Bewegungstherapie zur Traumabewältigung zum Tragen.

## **Was sagt das Unbewusste des Therapeuten zu seiner professionellen Arbeit?**

Das Unbewusste verhält sich oft kompensatorisch zum Bewusstsein, sodass durch die Beschäftigung mit unbewussten Bildern vom Bewusstsein abgelehnte oder zu wenig wahrgenommene Inhalte ins Blickfeld geraten.

Im Seminar soll es mit Hilfe des Sandspiels zu einer inneren Diskussion zwischen bewusster und unbewusster Einstellung in Bezug auf die eigene Arbeit kommen.

Bei der Sandspieltherapie handelt es sich um ein tiefenpsychologisches Verfahren, das auf der Grundlage der Erkenntnisse der analytischen Psychologie von C. G. Jung entwickelt wurde, um den Individuationsprozess der Seele anzuregen und zur Entfaltung zu bringen.

Sand ist in Verbindung mit Wasser ein ideales Bau- und Formmaterial um spielend, ohne jegliches Können, zu gestalten. Zusammen mit zahlreichen kleinen Figuren entstehen spontan symbolischen Gestaltungen im Sandfeld, als Ausdruck bewusster und unbewusster seelischer Bilder, Gefühle und Konflikte, die oft tiefen Schichten der menschlichen Psyche entstammen. Im Sand werden innere Bilder mit konkreten Mitteln gestaltet, psychische Inhalte finden sichtbaren und greifbaren Ausdruck.

