

## **Umgang mit Gefühlen durch Gewährsein und Selbstreflexion in beruflicher Praxis am 4./5. Februar 2017**

### Was bringt dieses 3. Seminar?

In den beiden vorangegangenen Seminaren haben wir uns intensiv mit Meditation und der Selbstwahrnehmung beschäftigt. Am Ende des zweiten Tags haben wir versucht, unsere Erfahrungen im Rollenspiel zu erproben. Im nun dritten Seminar wollen wir die Struktur ändern und von Anfang an mit Fällen aus unserer Praxis arbeiten. Meditation und die Betrachtung des Verlaufs aus Sicht der buddhistischen Psychologie werden uns dabei begleiten. Praxisübungen und Meditation wechseln sich dabei ab. Den Rahmen des Seminars bildet die Meditation.

Zur Erinnerung: Gewährsein und Selbstreflexion bringen uns in Kontakt mit uns selber. Erst, wenn man in Kontakt mit sich selber ist, findet man einen freien Kontakt zum anderen. Indem die Grenzen zwischen „Ich“ und „Du“ so deutlicher werden, wird auch klarer, was nur der eine und nur der andere tut. Vermischungen und Projektionen werden so vermieden. Mit diesem Vorgehen wächst die Freiheit des Handelns. So entsteht eine *beiderseitige* Offenheit, in der Veränderungen und Lösungen möglich werden, die einem ohne den Zugang zu den eigenen Gefühlen verschlossen bleiben.

Die buddhistische Psychologie unterscheidet sich von der westlichen Psychologie vor allem darin, dass sie nicht dogmatisch Fallkategorien anhand verschiedener Symptome untersucht, sondern immer von der direkten Erfahrung und der Verfassung des eigenen Geistes ausgeht („Whatever Is In The Room That's Your Mind“ - Chögyam Trungpa). Darüber hinaus geht es ihr nicht wie etwa in westlichen Therapien darum, etwas zu verändern oder zu verbessern, sondern die Dinge nur wahrzunehmen und so sein zu lassen, wie sie sind.

Das Seminar baut eine Brücke von der Praxis der Selbstreflexion und Meditation zur beruflichen Praxis von Beratung und Mediation. Der Ansatz findet sich beispielsweise schon in der Arbeit von Gary Friedman, wie er ihn in seinem aktuellen Buch „Inside Out“ beschrieben hat.

### Die Seminarleiter:

Sjaak Kreffer ist Schüler von Chögyam Trungpa, dem einflussreichen Vertreter eines modernen buddhistischen Denkens. Er arbeitet als buddhistischer Lehrer und leitet über die deutschen Grenzen hinaus Meditationsseminare. Werner Schieferstein ist Rechtsanwalt und Mediator, Mitbegründer der BAFM und Mitglied im BM; er hat seine Ausbildung als Mediator 1989 bei Gary Friedman begonnen. Die Seminarreihe baut auf einem Workshop auf, den die Seminarleiter 2014 auf dem Kongress des BM in Ludwigsburg abgehalten haben.

**Inhalte des Seminars (Wiederholung und Vertiefung):**

- Grundlagen buddhistischer Psychologie (Verbindung von Körper und Geist)
- Meditationsanleitung mit praktischen Übungen
- Verbindung von Meditation Mediation und Beratungskonzepten
- Übertragung der Meditationserfahrung in den beruflichen und persönlichen Alltag
- Übung zur Selbstreflexion in Rollenspielen durch vorbereitete oder eingebrachte Fälle
- Diskussion eigener und von Teilnehmern mitgebrachten Erfahrungen
- Perspektiven zum Aufbau einer längerfristigen regionalen Übungsgruppe.

- Zielgruppe:** Mediatoren, Berater, Therapeuten
- Termin:** 4. Februar, 10.00 Uhr – 18.00 Uhr; 5. Februar 2017, 9.00 – 17.00 Uhr
- Ort des Seminars:** c/o Rechtsanwältin Heidrun Quintino,  
Liesingstr. 11, 63457 Hanau (Wegbeschreibung folgt mit der Anmeldebestätigung)
- Kosten:** Teilnahmegebühr: € 220,00  
eingeschlossen sind Getränke, Kaffee, Gebäck und zwei Mittagessen, auf Wunsch mit gemeinsamer Zubereitung
- Besonderheit:** Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Es bestehen Übernachtungsmöglichkeiten für 4 Personen, Übernachtungskosten pro Person € 35,00 inkl. „Überraschungsfrühstück“.

**Literatur zur Vor-und Nachbereitung:**

*Gary Friedman:* „Inside Out – How Professionals Can Use Self-Reflection to Help Their Clients“ (bisher nur englisch, z.B. bei „amazon“)

*Chögyam Trungpa:* „Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie – Einführung in die buddhistische Psychologie“ (deutsch: arbor Verlag, engl. Originaltitel „The Sanity We are Born With“).