

## Zeit für-s-ich Selbstfürsorge für PsychotherapeutInnen

Während wir unsere KlientInnen und PatientInnen einladen und darin anleiten, aufmerksam und liebevoll mit sich selbst zu sein, die Beziehung zu sich achtsam zu gestalten – vergessen wir dabei nur allzu oft auf uns selbst. Die vielen Geschichten eines Arbeitstages, die abgeladenen Sorgen und Nöte, das Mittragen von Problemlagen, Einfühlung und Mitgefühl, der organisatorische Aufwand der Praxisführung und manche eigenen kleinen und großen Herausforderungen sind irgendwie zu bewältigen. Zwischendurch hören oder lesen wir von „Selbstfürsorge“, aber in der Routine geht das leicht verloren.

Dabei ist das wesentliche „Werkzeug“ in der therapeutischen Arbeit die Person des Therapeuten / der Therapeutin selbst!

Wir laden ein, sich einmal bewusst diese **Zeit für sich / fürs Ich** zu nehmen und bieten dafür einen Rahmen an: mit einfachen körperorientierten Übungen, in Achtsamkeit und Imagination, in Bewegung und Ruhe, im Gespräch und in der Stille. Einfach sein, da sein, atmen, sich sich selbst zuwenden, bei sich selbst ankommen. Über Selbstfürsorge ließe sich einiges schreiben, aber letztendlich geht es darum, es zu tun, zu erleben.

*„Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.“ (Luise Reddemann)*

Leitung: Kerstin Breckner, Markus Angermayr

Ort: Praxis für Existenzanalyse  
Attergaustr. 68, 4880 St. Georgen i. A.

Zeit: Freitag 15. September 2017, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 120,- € (+ 20% MWSt. für eingetragene Psychotherapeuten) pro Person

Anmeldung: telefonisch oder per Mail bis 01. September 2017 (begrenzte Teilnehmerzahl!)  
Die Fortbildung ist mit 4 Einheiten für das Wahlpflichtfach im Fachspezifikum Existenzanalyse anrechenbar.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und (falls vorhanden) Matten/Decken und Sitzkissen für die Arbeit am Boden!