

Übungstag

Neue Verhaltensmuster wachsen lassen

11. Mai 2019

Kursleitung

Carola Butscheid

Ass. jur., HP Psychotherapie ECP, DGK,
Lizenz in Formative Psychology



Zentrum für Form und Wandlung

Frohburgstrasse 80, 8006 Zürich, www.oip-zfw.com
Telefon 044 261 98 02, E-Mail oip@sunrise.ch

Aus- und Weiterbildung, Workshops, Seminare,
Beratung, Psychotherapie

Zentrumsleitung:

PD emerit. Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Psychotherapeutin SBAP/ASP

Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB

An diesem Übungstag wollen wir uns damit beschäftigen, wie unser ganz persönlicher zeitlicher Rahmen ist, neue Verhaltensmuster wachsen zu lassen. Es gibt einen Unterschied zwischen sich selbst zu heilen, über etwas hinweg zu kommen und etwas wachsen zu lassen. Der Unterschied ist ein zeitlicher. «Wachsen lassen» ist etwas anderes als «lernen». Wir lernen, während wir etwas wachsen lassen, während wir etwas ein-körpern. Etwas einzukörpern erfordert eine Veränderung der anatomischen Realität. Eine veränderte anatomische Realität entsteht durch ein Schaffen neuer Synapsen, ein Verstärken der Pfade im Kortex und dem Bilden von Verbindungen innerhalb des Leibes. Dies ist eine zeitaufwändige Angelegenheit, ähnlich wie Gehen lernen.

Wir gehen mit der Einübung von Mikro-Bewegungen über den Einsatz unserer Hände weiter. Das Entwickeln von mikro-muskulären Fertigkeiten macht eine personalisierte innere Struktur möglich. Abstufungen von «langsam» sind die Grundlage dieser Mikro-Erregungszustände. Durch den willentlichen Einsatz der vielfältigen Möglichkeiten der Hände zu gebärden werden die Reaktionen des übrigen Leibes mobilisiert, so dass eine intra-organismische Konversation stattfindet zwischen Hand, Herz, Kortex und der Erfahrung des Organisierens von Sinn und Ausdruck.

Die Übung ist darauf ausgerichtet unsere eigenen Reaktionen zu entdecken,

wie subtil sie auch sein mögen. Es wird darum gehen, wie wir kleine Dinge erkennen, bei denen wir die Neigung haben, ihnen keine Aufmerksamkeit zu schenken, weil wir denken, dass sie nicht über genügend Erregung verfügen, um uns zu interessieren. Wenn Leistung das Wesen unserer Welt ist, anstatt Kontakt zu schaffen und Inseln von Netzwerken zu sammeln, die uns das Gefühl geben, in der Welt zu sein, dann drohen wir uns selbst zu «kannibalisieren»: hochgradiger Stress ist Kannibalisierung. Die zentrale Frage um die es bei der Übung geht ist, auf welche Weise wir lebendig sind. Dabei kommt es auf das Spektrum der Lebendigkeit an und nicht auf einen bestimmten Lebendigkeitszustand. Es geht darum zu erkennen, dass die Art und Weise, wie wir uns gebrauchen, Qualitäten von Lebendigkeit erzeugt.

Der Übungstag bietet die Möglichkeit, innerhalb des eigenen Übens die Erfahrung darüber zu differenzieren, wie anatomische Veränderung und damit Verhaltensänderung geschieht, wie viel Veränderung ein Organismus von seinen genetischen und gelernten Voraussetzungen her mit willentlichem muskulär- kortikalem Einsatz managen kann, welches Tempo er hierfür braucht und welche Intensität. Es geht darum, den eigenen «Übungspuls» (Tempo, Intensität, Dauer) zu kultivieren und damit eine kompetente Anwendung der formativen Methode für sich selbst sowie für die Arbeit mit anderen Menschen zu fördern.

Leitung und TeilnehmerInnen

Carola Butscheid

Ass. jur., HP Psychotherapie ECP, DGK,
Lizenz in Formativer Psychology

Co-Gründerin und Leiterin des Instituts
für Formative Psychologie in Solingen,
Deutschland.

Ausbildnerin, Mitglied des Zentrumsra-
tes, sowie des internen wissenschaftli-
chen Beirats des Zentrums für Form und
Wandlung, Zürich.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Der Übungstag richtet sich an die Teil-
nehmerInnen der exercise-class und
an Studierende, die mit der formativen
Methode vertraut sind und an Ehemal-
lige OIP, die ihr eigenes Üben differen-
zieren und vertiefen möchten.

Organisation und Durchführung

Daten

11. Mai 2019

Zeit

09h30-16h30 (1 Std. Mittag)

Kosten

Fr. 220.–

Ort

Zentrum für Form und Wandlung

Frohbürgstrasse 80

8006 Zürich

Telefon 044 261 98 02

(Anreise: Tramstation Seilbahn Rigiblick
Nr. 9 und 10, Bus Nr. 33)

E-Mail: qip@sunrise.ch

Anmeldung

per Mail oder telefonisch

Anmeldungen sind verbindlich.

Abmeldungen ohne finanzielle Verpflichtung nur bis 2 Wochen vor Beginn, danach werden die Kurskosten verrechnet. Nach Kursabschluss wird eine Kursbestätigung ausgestellt.