

# Selbst- und Stressmanagement 2021

*Stressbewältigung und Selbstfürsorge  
statt Erschöpfung und Burnout*

## **Fünf Kurstage**

23. Januar / 6. März / 10. April / 8. Mai / 12. Juni 2021  
jeweils Samstags, 09.30 – 15.30 Uhr

## **Kursleitung**

### **Antoinette Müller-Stauffer**

Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom  
Dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA  
Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich OIP  
Zertifizierte Beraterin in Somatischer Trauma-Arbeit STA®

### **Wolfgang Fricker**

Dipl. Berater im psychosozialen Bereich OIP



## **Zentrum für Form und Wandlung**

Frohburgstrasse 80, 8006 Zürich, [www.oip-zfw.com](http://www.oip-zfw.com)  
Telefon 044 261 98 02, E-Mail [oip@sunrise.ch](mailto: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

## Details

### Kursdaten

2021: 23. Januar  
06. März  
10. April  
08. Mai  
12. Juni

Zeiten: Samstag, 09.30 – 15.30 Uhr

Kosten: Fr. 1200.– (+ Kursunterlagen)

Gruppe: 6–10 Personen

Ort: Zentrum für Form und Wandlung  
Frohburgstrasse 80  
8006 Zürich  
Telefon 044 261 98 02  
E-Mail: [qip@sunrise.ch](mailto:qip@sunrise.ch)  
(Tramstation Seilbahn Rigiblick,  
Tram Nr. 9 und 10, Bus Nr. 33)

### Anmeldung

Anmeldungen bitte **bis 3. Dezember 2020**  
per Mail oder Post.

Anmeldungen sind verbindlich. Abmeldungen ohne finanzielle Verpflichtung sind nur bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich, danach werden die Kurskosten verrechnet. Ausnahme nur, falls jemand von der Warteliste nachrücken kann.

Nach Abschluss wird eine Kursbestätigung ausgestellt.

## Seminarbeschreibung

### Einfluss gewinnen

Das Seminar bietet eine Einführung in die Grundlagen der organismisch-integrativen formativen Psychologie (OIP). Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Modell, das auf dem Lebensstilkonzept von Alfred Adler und der Formativen Psychologie nach Stanley Keleman aufbaut. Das Hauptanliegen des Konzeptes kommt in der Frage zum Ausdruck:

*Wie kann ich Einfluss gewinnen auf meine Verhaltensmuster und auf die Gestaltung meines Lebens?*

Die Teilnehmenden lernen in fünf Kurseinheiten, verkörperte Verhaltensmuster wahrzunehmen, sie zu regulieren und zu differenzieren.

Durch angeleitetes Üben wird die Fähigkeit erworben, Alltags- und Beziehungssituationen auf neue Weise zu gestalten, Stressmuster abzubauen und die eigenen Ressourcen gezielt einzusetzen. Die Methode kann auch gewinnbringend in spezifischen Berufsfeldern sowie in psychologischer Beratung und Psychotherapie ergänzend eingesetzt werden.

### Das Angebot richtet sich an:

- Personen in sozialen Berufen (Lehrkräfte, Pflegefachpersonen, Hebammen, KörpertherapeutInnen, u.a.), die ihre Kompetenz im Umgang mit KlientInnen erweitern und vermehrt beraterisch tätig sein möchten.
- BeraterInnen und Coaches, die zusätzlich einen körperorientierten Ansatz in ihre Arbeit mit einbeziehen wollen.
- Personen, die ihre Kompetenz bei der Gestaltung des eigenen Lebens, im Umgang mit dem Partner/der Partnerin, mit Kindern oder mit ihrem Freundeskreis erhöhen möchten.

## Themenkreise

### Selbst- und Stressmanagement

Am Anfang des Kurses steht eine Einführung in einige Möglichkeiten des Selbstmanagements, mit denen wir Einfluss gewinnen können auf unsere meist unwillkürlich ablaufenden Verhaltensmuster. Wir befassen uns insbesondere mit der leibhaften Organisation von emotionalen Mustern wie: Warten, Unsicherheit, Geben und Empfangen, Grosszügigkeit, Scham und Stolz, Ärger und Wut. Dabei geht es vor allem um die Unterstützung neuer Wachstumsimpulse und deren Umsetzung im Alltag.

### Übergänge leibhaft gestalten

Übergänge und Wendezeiten sind oft mit Unsicherheit und Stress verbunden. Im bewussten Gestalten solcher Lebensphasen, im Abschiednehmen von Gewohntem und der Ausformung von Neuem, liegt grosses Potential für persönliches Wachstum.

Einzelne Aspekte sind die Gestaltung von

- kleineren Übergängen im Alltag
- grossen Übergängen im Lebenskontinuum
- Nähe und Distanz
- neuen Wachstumsschichten

### Wachstumspotentiale einsetzen

Wir gehen der Frage nach, wie wir uns somatisch-emotional in unserem Lebensentwurf verkörpern und wie wir Einfluss auf ihn gewinnen können. Oft sind wir zwar nicht in der Lage, eine Situation, in der wir uns befinden, direkt zu beeinflussen, wohl aber die Art und Weise, wie wir uns in ihr bewegen. Entscheidend ist, dass das eigene Wachstumspotential eingesetzt und fruchtbar gemacht werden kann.

## Konzept und Methodik

### Konzept

Die eigentliche Basis des Konzepts bildet die Selbstregulation, also die Möglichkeit, eigene verkörperte Verhaltensmuster zu regulieren, zu differenzieren und neue Verhaltensschichten im Alltag einzusetzen. Eine weitere Ebene besteht in der Ausformung neuer Persönlichkeitsaspekte, welche als eigenes Wachstum ins Leben gebracht werden.

### Methodik

- Arbeiten mit der von Stanley Keleman entwickelten Wie-Übung, mit der verkörperte Verhaltens- bzw. Stressmuster beeinflusst und neue Formen gebildet werden können.
- Verwenden von ergänzenden methodischen Möglichkeiten vor dem Hintergrund des formativen, körperorientierten Ansatzes: Malen, Zeichnen von Somagrammen, Imaginationen.

### Ziele

- Einfluss gewinnen auf die Qualitäten des eigenen Präsentseins im beruflichen und privaten Kontext.
- Erkennen und Gestalten des verbalen und somatisch-emotionalen Dialogs im therapeutisch/beraterischen und privaten Feld in Bezug auf unterschiedlichste Themen.

### Lehr- und Lernformen

- Kurze Referate vermitteln den Teilnehmenden das nötige konzeptuelle Verständnis und schaffen die Brücke zur praktischen Arbeit.
- Die methodischen Elemente werden sorgfältig eingeführt und kontinuierlich im Plenum und in Untergruppen geübt.
- Diskussionen zu Konzept und Methodik geben den Teilnehmenden Gelegenheit zu individueller Verarbeitung des Kursangebotes.
- Wichtig ist es, die erarbeiteten Übungen zu Hause weiter zu verfolgen und in den individuellen Alltag einzubauen.

## Leitung

### Antoinette Müller-Stauffer

Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom  
Dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA  
Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich OIP  
Zertifizierte Beraterin in Somatischer Trauma-Arbeit STA®

Ausbildung zur individualpsychologischen Beraterin 1999 bis 2003 · Lehranalyse bei Dr. Irène Kummer · Abschluss der vierjährigen Ausbildung zur Beraterin im psychosozialen Bereich OIP im Juni 2018 · Diverse Weiterbildungen in Spezialgebieten wie Lösungs- und Ressourcenorientierter Beratung, spirituell orientierter Therapie SPOT sowie Somatischer Trauma-Arbeit · Seit 2004 in eigener Praxis: Schwerpunkte sind Begleitung von Menschen in Krisen und Übergängen sowie Biografie-Arbeit auf der Grundlage selbst verfasster Märchen · Seit Anfang 2019 Unterrichtstätigkeit am ZFW.

### Wolfgang Fricker

Dipl. Berater im psychosozialen Bereich OIP  
BSc Umweltingenieurwesen ZHAW

Ausbildung zum Berater im psychosozialen Bereich OIP · Weiterbildung in Selbst- und Stressmanagement · Langjährige Praxis als Taijiquan- und Qigong-Lehrer · Seit 2017 Unterrichtsassistenz und Lehrtätigkeit am ZFW · Seit Anfang 2019 Co-Leitung der Ausbildungs-Workshops.

Weitere Informationen siehe  
[www.oip-zfw.com/angebote/selbst-und-stressmanagement](http://www.oip-zfw.com/angebote/selbst-und-stressmanagement)



