



Kompetenz!Boxen WORKSHOPS

Die Kartenset-Reihe vom Junfermann Verlag Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)

25. September 2024



105 Impacttechniken

ISBN 978-374950344-5

■ Impacttechniken mit Frauke Niehues

Mit Impacttechniken gezielt Emotionen ansprechen und komplexe innerpsychische Konzepte mit allen Sinnen erlebbar und begreifbar machen. Sie können erstaunliche Wirkungen erzielen. Mit diesen leicht implementierbaren Techniken dringen Sie schneller und »fühlbare« zu den Wurzeln emotionaler und/oder verhaltensbezogener Probleme Ihrer Klient:innen vor. So können oft festgefahrene kognitive Konzepte verändert und besonders gute Gedächtnisprozesse angestoßen werden. Das führt zu einer tiefen und nachhaltigen Wirkung.

Impacttechniken sind ressourcen- und lösungsorientierte Methoden, die mit allen Therapierichtungen kombinierbar sind. Im Workshop erfahren Sie, wie und warum Impacttechniken wirken, und lernen konkrete Impacttechniken für vielfältige Fragestellungen kennen.

Niehues, F. (2022): *Impacttechniken. Kompetenz!Box Therapie & Beratung*. Paderborn: Junfermann.

30. Oktober 2024



Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

ISBN 978-3-7495-0372-8

■ Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen mit Boris Pigorsch

Wie wäre es, wohlwollender und fürsorglicher mit sich umzugehen? Die eigenen Stärken und Leistungen mehr anzuerkennen und die eigene menschliche Fehlerhaftigkeit eher zu verzeihen? Der Workshop bietet die Möglichkeit ... den eigenen inneren Kritiker besser kennenzulernen, seine Beweggründe (und positive Intention) zu verstehen und ihn zum Verbündeten zu machen, um ihn so als Kraftquelle zu nutzen.

In diesem selbsterfahrungsorientierten Kurzworkshops erhalten Sie auf Grundlage des gleichnamigen Kartensets eine kurze theoretische Einführung in das Konzept des inneren Kritikers und lernen danach verschiedene Tools für die praktische Arbeit kennen. Besondere Aspekte wie das Erleben von (Selbst-)Mitgefühl, das Wertschätzen eigener Bedürfnisse und Gefühle sowie die Integration von Selbstfürsorge in den therapeutischen Alltag werden in Kleingruppen erfahrbar gemacht.

Pigorsch, B. (2019): *Der innere Kritiker von Psychotherapeut:innen: Selbstabwertung und übertriebene Zweifel entmachten*. Weinheim: Beltz.

Pigorsch, B. (2023): *Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen. Kompetenz!Box Persönlichkeitsentwicklung*. Paderborn: Junfermann.

27. November 2024



Ängste hypnotherapeutisch behandeln

ISBN 978-3-7495-0414-5

Schweizer, C. (2024): *Ängste hypnotherapeutisch behandeln*. Kompetenz!Box Therapie & Beratung. Paderborn: Junfermann.

■ Ängste hypnotherapeutisch behandeln mit Dr. Cornelia Schweizer

Der Workshop bietet praxisnahe Einblicke in die hypnotherapeutische Behandlung von Angststörungen und stellt Techniken vor, die über die kognitive Ebene hinausgehen. Diese Interventionen können Klient:innen helfen, die ursprüngliche Funktion ihrer Symptome zu verstehen, Angstreaktionen besser zu kontrollieren und letztendlich die Angst zur Ressource zu machen.

Diese therapeutische Vorgehensweise basiert auf einer am Universitätsklinikum Tübingen durchgeführten Studie unter der Leitung von Professor Dr. Anil Batra, die die Wirksamkeit von Hypnotherapie bei Angststörungen positiv bewertet hat.

Teilnehmende üben die Interventionen in Kleingruppen und sammeln individuelle Erfahrungen in der Gruppentherapie und einer Live-Demo.

22. Januar 2025



Körperorientierte Emotionsregulation

ISBN 978-3-7495-0472-5

Botz, D. & Friese, K. (2024): *Körperorientierte Emotionsregulation*. Kompetenz!Box Therapie & Beratung. Paderborn: Junfermann.
Botz, D. & Friese, K. (2024): *Wie der Körper die Seele heilt. Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren*. Paderborn: Junfermann.

■ Körperorientierte Emotionsregulation mit Daniela Botz & Karolina Friese

Vor allem in sehr intensiven Therapiephasen gelingt der Zugang zu wichtigen Kognitionen und Emotionen der Klient:innen am besten über gezielte (ggf. begleitende) Körperarbeit, denn eine selbstwirksame körperorientierte Emotionsregulation ist oft der Schlüssel zum Wohlergehen.

Körper und Geist beeinflussen sich fortwährend wechselseitig. Daher bietet das körperorientierte Erleben zahlreiche wirksame Interventionen zur Stressreduzierung und Förderung der inneren Balance. Vermittelt werden konkrete Techniken für Einzel- und Gruppentherapie. Das Konzept basiert auf den neusten Erkenntnissen der neurowissenschaftlichen Forschung, die im Workshop zitiert werden.

Erkenntnisse u. a. aus den Arbeiten von Eugene T. Gendlin, Bessel van der Kolk, Ron Kurtz und Peter Levine fließen mit ein und bieten Ihnen eine solide theoretische Wissensbasis.

19. März 2025



Paare wirkungsvoll begleiten

ISBN 978-3-7495-0602-6

von Tiedemann, F. (2025): *Paare wirkungsvoll begleiten*. Kompetenz!Box Therapie & Beratung. Paderborn: Junfermann.

■ Paare wirkungsvoll begleiten mit Friederike von Tiedemann

Wenn Paare in Krisen geraten, ist Paartherapie eine Chance zur Entwicklung der Beziehung. Für die Klient:innen kann das eine intensive Zeit werden. Auch Therapeut:innen und Beratende stehen immer wieder aufs Neue vor einer herausfordernden Aufgabe: Sie müssen allparteilich bleiben, den sicheren Rahmen für eine offene und wertschätzende Kommunikation schaffen und zugleich das Paar für neue Verhaltensweisen gewinnen.

Im Workshop beleuchten wir wichtige Erkenntnisse der Versöhnungsarbeit mit Paaren. Sie erhalten praxiserprobtes Handwerkszeug für Ihre paartherapeutische Arbeit und lernen ein Konzept zur gezielten Steuerung von Versöhnungsprozessen kennen. Aspekte wie dysfunktionale Interaktionen, ungünstige Lebensorganisation sowie Unerledigtes aus der Paar- oder Herkunftsgeschichte werden gezielt berücksichtigt.