

## Methodenseminar I / 1. Block

*"Was musst du heute tun, damit morgen geschieht, was sinnvoll ist?"*

- **Innere Werte / Einstellungen und die Atmosphäre der Persönlichkeit.**
- **Lebenszeit: Vorblick und Rückblick.** Wachstum/Reife/Einstellungsänderung
- **Der Rucksack des Lebens:** die Themen, die Erfrischung, das Proviant, der Weg
- **Frageformen und ihre Wirkung:** einfache Fragen, emotionale Fragen, Schlüsselwortfragen, Detektiv- oder Nachdenkfragen, philosophische Fragen, wertschätzende Fragen
- **Die existenzanalytischen Fragen**
- **„Ich muss mir von meiner Erinnerung auch nicht alles gefallen lassen“:** Wie das Gedächtnis die Persönlichkeitswerdung beeinflusst. Zu-gefallenes Gedächtnis / manipuliertes Gedächtnis / selbstbestimmtes Gedächtnis. Übungen zum Wachrufen persönlichkeitsstärkender Erinnerungen
- **Professionelle Beratungsarbeit:**
  - 3 Kliententypen
  - Bausteine einer Beratungsstunde
  - Dramaturgie einer Beratungsstunde
- **Persönlichkeitsstärkung/Reifeentwicklung:** Den Ursprung verstehen – reif agieren
- **Lebenszeit: Lebensbereiche – Lebenskraft**
- Rituale, die die seelische Gesundheit stärken (Alltagsrituale, individuelle Rituale, entwicklungspsychologisch orientierte Rituale, therapeutische Rituale)
- **Musikimaginationen** für die Einzel- oder Gruppenarbeit:
  - „wem ich einen Dank schenken möchte“
  - „so, wie ich gemeint bin“
  - die Palme

---

### • **Geschichten**

- zur Selbstdistanzierung
- zur Einstellungsänderung
- die das Versöhnen mit anderen Menschen fördern

### • **Informationen** über

- Gehirnphysiologie, Veränderung von Gedächtnisinhalten, Wahrnehmung und Persönlichkeit

### • **Literatur**

**Das Methoden-Seminar I, Block 1 umfasst 30 Unterrichtsstunden.**

## **Methodenseminar I / 2. Block**

- **Bilder unserer Seele: Neurophysiologie des Verhaltens**  
(Aktivierung des emotionalen Zentrums)
- **Bild der Zukunft**
- **Imagination für die Beratung/Therapie/Coachingstunde und für die Persönlichkeitsbildung:**
  - "Zeitreise"
  - Schlüsselwörter
  - Energiequellen (Wiederentdeckung der Wertefähigkeit)
  - Innere Ordnung
  - Der innere Steuermann
- **Woraus der Sinn genährt wird und was seine häufigsten Blockaden sind**
- **Wertetrichter; „Wurzelwerte“; der Wertekreis und die gute Schnittmenge von Werten**
- **Hinter einem Gefühl steckt fast immer ein Wert, aber welcher?**
- **"Seelische Judorolle"**
- Notfallblatt
- Therapie nach Gewalterfahrungen in der Kindheit und Jugend
- **Gemeinsame Detektivarbeit: Orte der Wahlfreiheit entdecken**
- **Arbeit mit Entgiftungskindern**
- Psychologische Botschaft von körperlichen Symptomen erfassen
- Bei Rückfall: "Impfen" durch Vorwarnung
- Geistig anregende Gespräche
- Symbole

---

### **Geschichten**

- zur Stärkung von Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz
- welche die gesunde Haltung des Klienten stärken
- **Informationen über „Seelengesetze“ und über den Zusammenhang von Gehirnphysiologie, Emotionen und Verhaltensänderung**
- **Ein paar Tricks zur Profiarbeit/Arbeit mit Zusatzunterlagen**
- **Literatur**

**Das Methoden-Seminar I, Block 2 umfasst 30 Unterrichtsstunden.**

## **Methodenseminar II / 1. Block:**

***Themenschwerpunkte: Beziehungen, Partnerschaft (Anwendbar für die Paarberatung, aber auch für Eltern-Kind-Coaching oder für Teambeziehungen)***

- **Partnerwahl durch die Verliebtheit:** Risiken, Chancen und die Herausforderung (Übung)
- Eine **lebensfreundliche innere Einstellung** erwerben: **Gedankenformen.** (Methode)
- Was **Beziehungen nährt und stabilisiert.** (+ Übungen)
- **"Entschärfende" Gesprächsführung:** für den Fall, dass der Partner/die Partnerin in einer Konfliktsituation steht. (Übungsbeispiel)
- Heilung durch Konflikte: **"Einander die Seele berühren".** (Methode)
- **"Ein hoher Umsatz vom Geben und Nehmen".** (Methode)
- **Welche Sprache** spricht der Partner?
- Was der **Mann über die Frau** wissen sollte/was **die Frau über den Mann** wissen sollte. (Übungsblätter)
- **Ausweg aus der Beziehungsabhängigkeit.** (Übung)
- Die häufigsten Kommunikationsfehler/die besten Kommunikationsstrategien / Gesprächsführung in Konfliktsituation. (Übungsblätter)
- **Wie wir mit unlösbaren Problemen in Paarbeziehungen umgehen können.** (Text)
- Evtl.: Entstörung vorbelasteter Kommunikation. (Methode)
- Evtl.: Mit "7-Meilenstiefeln" durch das Leben. (Methode)
- **Ihr, die ihr auftauchen werdet aus der Flut.** „Familiengalerie“: Wir übernehmen Werte und Lebensbedingungen, aber wir übergeben auch Werte und Lebensbedingungen (Methode zur Einstellungsänderung und zum Versöhnen)
- Bild des Lebens (Methode)

### ***Für die Profi-Arbeit:***

- Die erste Sitzung einer Paarberatung
- Geschichten für die Paarberatung/Eltern-Kind-Coaching
- Bilderarbeit für die Paarberatung/Eltern-Kind-Coaching
- Literatur für die Paarberatung/Eltern-Kind-Coaching

**Das Methoden-Seminar II, Block 1 umfasst 30 Unterrichtsstunden.**

## Methodenseminar II / 2. Block

***Themenschwerpunkte: Wichtige Erkenntnisse und Methoden für die Persönlichkeitsbildung, Zielorientierung – Motivation, kurze Methoden für Beratung/Coaching/Schule/Therapie, Gesprächsführung für die Profiarbeit.***

- Der „Klimt-Blick“ und die gemeinsame Detektivarbeit
- **Logotherapeutische Persönlichkeitsbildung**
- **Charakter** (mit Übungen)
- **Persönlichkeit** (mit Übungen)
- **Das eigene Lebensthema finden** (Methode)
- **Sich für das Sinnvolle entscheiden:** Entscheidungsfreiheit kann trainiert werden.
- **Eine sinnvolle Entscheidung aufrecht erhalten:** die verbindliche Art „nein“ zu sagen (Methode)
- **„Ich bestimme, wie ich reagiere“:** Wer bestimmt **Ihren** Kommunikationsstil? (Übung)
- **Mentale Hygiene: Das „innere Team“ eines Menschen** (Methode)
- „Und welche Seele hast Du jetzt?“ **„Bühne spezial“ für die Persönlichkeitsbildung** (Methode)
- **Individuelle Motivationspunkte finden können** (mit Übungsbeispielen)
- Körper-Seele-Geist. Die eigene Haltung in einer herausfordernden Situation finden.
- Die „Christbaum-Situation“
- Skalen in der Psychotherapie
- Überkreuzende Ziele (Übung)
- Evtl.: kreative Standortbestimmung (Übung)

### ***Für die Profi-Arbeit:***

- Aufgaben in der Therapie/Beratung
- Die häufigsten Therapeutenfallen
- Professioneller Blick: Nuancenwahrnehmung
- Professionelle Therapieplanung und der rote Faden in einer Gesprächsreihe

**Das Methoden-Seminar II, Block 2 umfasst 30 Unterrichtsstunden.**