

## MICH ERLEBEN - Selbsterfahrung für Psychotherapeut\*innen

### Zielsetzung der Fortbildung

Auf unserer Wanderung durch dieses Leben tragen wir alle unseren eigenen Rucksack – Zeit ihn auf zu machen und seine Schätze zu ergründen! MICH ERLEBEN ist ressourcenorientierte Selbsterfahrung für Menschen, die mit Menschen arbeiten.

Selbsterfahrung als Teil der verhaltenstherapeutischen Weiterbildung ist fest etabliert. Von ihr kann unsere therapeutische Persönlichkeitsentwicklung maßgeblich profitieren. Wir alle wissen darum, wie wichtig solche Prozesse sind – doch wie oft nehmen wir uns im Alltag die Zeit, auf uns selbst und unsere Entwicklung zu schauen? Wie oft gönnen wir uns eine echte Auszeit – in der wir ganz neu auf unsere Geschichte, unsere Stärken und Schwächen schauen – um gestärkt voranzuschreiten? Für diese Seminarreihe von MICH ERLEBEN verbinden wir Elemente der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung mit systemischen und hypnotherapeutischen Elementen, körpertherapeutischen und achtsamkeitsbasierten Techniken.

In fünf Blöcken bietet diese Seminarreihe den geschützten Rahmen für eine professionelle, selbstbestimmte, wertschätzende und vor allem ressourcenorientierte Gruppenselbsterfahrung. Während der jeweils dreitägigen Termine wird zwischen Großgruppe, Kleingruppen, Zweiergruppen und individuellen Einzelsettings gewechselt. Dabei sind das positive Selbsterleben und Selbsterkennen unser Fokus – immer mit einer guten Prise Humor und Leichtigkeit, denn Selbsterfahrung sollte Freude bereiten, damit man sich auch den schwierigeren Themen widmen kann.

Das Konzept beinhaltet Selbsterfahrung an stillen Orten unter Einbezug von Natur und Umgebung, fern des alltäglichen Umfeldes. Der Tag beginnt mit einem Angebot körperorientierter Interventionen wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen und endet mit gemeinsamen Abenden.

Das Ziel der Seminarreihe ist die Bildung einer unterstützenden Gruppe und Gemeinschaft, in der individuelle Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden. Achtsam und ressourcenorientiert werden das eigene Erfahren und Erkennen gefördert und in den beruflichen Kontext integriert.

Erfahrungsgemäß bilden sich in diesen Seminaren Gruppen, die auch darüber hinaus miteinander verbunden bleiben und sich auf ihren weiteren Wegen unterstützen.

## Besondere Rahmenbedingungen

Ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes von MICH ERLEBEN ist die Selbsterfahrung in der Gruppe. Es fördert im Besonderen Vertrauen und Gruppenkohäsion, daher ist diese Veranstaltung nur als ganze Seminarreihe buchbar und auf 20 Teilnehmer\*innen begrenzt.

Außerdem beinhaltet dies auch, die gemeinsamen Tage an einem besonderen Ort zu verbringen. Unser Angebot setzt deshalb die Übernachtung und Vollverpflegung im „Hil-desheimer Haus“ als Seminarbestandteil voraus, der verbindlich von allen Teilnehmer\*innen zusätzlich zum Seminar mitgebucht werden muss.

Für Fragen rund um die Veranstaltung und zum Kennenlernen der Seminarleitung gibt es am 12.04.2022 um 19:00 Uhr einen Info-Termin via Zoom. (Zoom Meeting-ID: 922 5352 0382 Kenncode: 900155 ). Auf der DGVT-Website werden ggf. weitere Info-Termine angekündigt.

## Zielgruppe der Fortbildung

Psychotherapeut\*innen, Psycholog\*innen, Mediziner\*innen, die sich ganz bewusst eine Zeit für die Auseinandersetzung mit und Entwicklung von sich selbst nehmen möchten.

## Fortbildungsinhalte und Methoden

In dieser Seminarreihe „MICH ERLEBEN“ werden Elemente der verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung mit systemischen und hypnotherapeutischen Elementen, sowie körpertherapeutischen und achtsamkeitsbasierten Techniken verbunden. Humor, Achtsamkeitsübungen, Rollenspiele, Impact Techniken, sowie intensive Übungen zu psychischen Grundbedürfnissen und Mindsets beschreiben nur einige der Methoden, die genutzt werden. Die Selbsterfahrung findet im Wechsel von Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeit statt.

### **Block I: „Wo komme ich her und was bringe ich mit?“ – Biografie- und Ressourcenarbeit**

Termin: 17. – 19. November 2022 (24 UE)

---

### **Block II: „Wie begegne ich der Welt?“ – Glaubenssätze und Mindsets**

Termin: 09. – 11. März 2023 (24 UE)

---

### **Block III: „Wo und wie tanke ich auf?“ – Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstfürsorge**

Termin: 09. – 11. November 2023 (24 UE)

---

### **Block IV: „Wofür schlägt mein Herz?“ – Ziel- und Visionsarbeit**

Termin: 07. – 09. März 2024 (24 UE)

---

## **Block V: „Wer bin ich und wer sind wir?“ – Individualität und Gemeinschaft**

Termin: 14. – 16. November 2024 (24 UE)

### **Überblick über die Inhalte**

<b>Titel</b>	<b>Leitung</b>	<b>Umfang</b>
<b>Block I</b> Biografie und Ressourcenarbeit	Raphael Krämer, Dr. med., Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie; Seesen	24 UE
<b>Block II</b> Glaubenssätze und Mindsets		24 UE
<b>Block III</b> Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstfürsorge		24 UE
<b>Block IV</b> Ziel- und Visionsarbeit		24 UE
<b>Block V</b> Individualität und Gemeinschaft		24 UE

Raphael Krämer hat langjährige Erfahrung als Supervisor und Selbsterfahrungsleiter für verschiedene Weiterbildungsinstitute. Neben Seminaren und Weiterbildungen bietet er vor allem Coaching und Organisationsberatung für Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen an.



#### **Dr. Raphael Krämer**

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie  
M.A. Supervision, Organisationsberatung & Coaching  
Coach und Supervisor (DGSv)  
Yogalehrer (BYV)

### **Abschluss und Bescheinigung der Fortbildung**

Nach Abschluss aller fünf Blöcke erhalten die Teilnehmer\*innen eine Gesamtbescheinigung über die Teilnahme an der Seminarreihe.

Ein Antrag für Fortbildungspunkte wird bei der Ärztekammer Niedersachsen gestellt. In der Regel beträgt die Anzahl der Fortbildungspunkte mindestens die Anzahl der Unterrichtseinheiten und die jeweiligen Bescheinigungen werden am Ende jedes Seminarblocks ausgehändigt.

## Die Fortbildung in der Übersicht

<b>Träger der Fortbildung und Lehrgangsleitung</b>	<i>Raphael Krämer</i> , Dr. med., Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie; Oberpanshausen 2, 38723 Seesen Tel.: 05384-9693008 E-Mail: <a href="mailto:raphael.kraemer@micherleben.de">raphael.kraemer@micherleben.de</a>
<b>Veranstaltungsort</b>	Hildesheimer Haus, Buntenbock im Oberharz <a href="http://www.hildesheimer-haus.de">www.hildesheimer-haus.de</a> Übernachtung einzeln (in Doppelzimmern zur Einzelnutzung) in den Apartments und Gästezimmern des Hildesheimer Hauses (teilweise mit gemeinsamem Bad/WC f.d. gesamte Apartment).
<b>Teilnahmegebühren</b>	<b>Gesamtpreis (120 UE):</b> 2800,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis 31. März 2022: 2700,- Euro 2900,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 31. März 2022: 2800,- Euro  <i>Hinweis: zzgl. Übernachtungs- und Verpflegungskosten (Vollpension und Seminarverpflegung) pro Seminarblock: 260,-€ . Diese werden jeweils auf einer gesonderten Rechnung des Hotels ausgewiesen.</i>
<b>Veranstaltungstermine</b>	Block I: 17.11. – 19.11.2022 (24 UE) Block II: 09.03. – 11.03.2023 (24 UE) Block III: 09.11. – 11.11.2023 (24 UE) Block IV: 07.03. – 09.03.2024 (24 UE) Block V: 14.11. – 16.11.2024 (24 UE)
<b>Zeiten</b>	Donnerstag: 14:00 Uhr – 20:30 Uhr (inkl. Pausen) Freitag: 08:00 Uhr – 20:00 Uhr (inkl. Pausen) Samstag: 08:00 Uhr – 13:30 Uhr (inkl. Pause)
<b>Umfang</b>	5 Blockkurse mit jeweils 24 Unterrichtseinheiten in einem Zeitraum von 36 Monaten.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Max. 20 Teilnehmer*innen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eintreffens berücksichtigt.
<b>Fortbildungspunkte</b>	Ein Antrag wird bei der Ärztekammer Niedersachsen gestellt. In der Regel beträgt die Anzahl der Fortbildungspunkte mindestens die Anzahl der Unterrichtseinheiten.
<b>Kursnummer und Stichwort</b>	Kurs-Nr. 622XX Selbsterfahrung „MICH ERLEBEN“ 2022
<b>Anmeldung</b>	Online: <a href="http://www.dgvt-fortbildung.de">www.dgvt-fortbildung.de</a> Dem Curriculum ist ein Anmeldeformular beigelegt, mit dem Sie sich zur Fortbildung anmelden. Mit der Anmeldung erkennen Sie die hier genannten Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen an.
<b>Rücktritt</b>	<b>In schriftlicher Form bis zu 8 Wochen vor Kursbeginn (1. Seminar) unter Einzug einer Bearbeitungsgebühr von 50,- €.</b> Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten. Ein Rücktritt während der Seminarreihe ist nicht möglich. Nähere Bestimmungen hierzu finden Sie auf dem Anmeldeformular.
<b>Zahlungsmodalitäten</b>	Die Bezahlung erfolgt spätestens 8 Wochen vor dem jeweiligen Seminarblock (je 1/5 des Gesamtpreises) . Das Hotel wird jeweils am Ende des Blocks vor Ort bezahlt.