



Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT)

Eine Praxis des Mitgefühls in Beratung, Begleitung und Therapie

Onlineseminar vom 21. – 22. April 2023 via Zoom

Dr. med. Mirjam Tanner und Dr. med. Herbert Assaloni

Bei Bedarf mit Fortbildungspunkten der Psychotherapeutenkammer Baden-Württemberg

SEMI23-21 WEB



Compassion Focused Therapy (CFT): Mitgefühl im Fokus

Die Compassion Focused Therapy (CFT) wurde von dem britischen Psychologen Prof. Paul Gilbert und Kolleg*innen in den letzten 30 Jahren entwickelt und findet inzwischen weltweit großes Interesse. Neben einflussreichen Methoden wie der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), der emotionsfokussierten Therapie (EFT) u.a. reiht sich die CFT bei den achtsamkeitsbasierten und kontextuellen Therapien ein. Mit „Compassion“ meint Gilbert eine mutige und heilsame innere Haltung, sich selbst und der Welt gegenüber, die geprägt ist von wohlwollener Unterstützung.

Compassion, so Gilbert, umfasst drei Domänen: Weisheit, Wohlwollen sowie Engagement und wird definiert als die „Empfindsamkeit gegenüber eigenem Leid und dem Leid anderer Menschen, verbunden mit der tiefen Absicht, dieses Leid zu lindern und ihm vorzubeugen.“

Gilbert beobachtete im Kingsway Hospital in Derby (GB) in seiner psychotherapeutischen Arbeit sowie in seiner Forschungsarbeit mit schwer depressiven Patienten, dass deren Erleben oft von starker Scham und Selbstverachtung geprägt war. Sie fühlten sich nicht gewollt und ausgegrenzt und versuchten, ihre unangenehmen Gefühle zu regulieren, indem sie sich selbst oder andere kritisierten, verurteilten und schädigten. Ihre Fähigkeit, sich selbst zu besänftigen und Mitgefühl für sich und andere zu empfinden, war kaum entwickelt. Stattdessen empfanden sie es als bedrohlich, Unterstützung, Freundlichkeit und Verständnis anzunehmen.

In diesem Zusammenhang erkannte Gilbert auch wichtige Gründe für stockende, schwierige und erfolglose Therapieverläufe. Mit der CFT entwickelte er einen Ansatz, der genau hier ansetzt und der feinfühlig und bewusst Mitgefühl in der therapeutischen Arbeit explizit einführt und betont.

Gilbert ist es wichtig, dass Patient*innen in ihren Therapien lernen, Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst und mit anderen aufzubauen sowie Gefühle wie Freude, Liebe, Güte und Mitgefühl zu geben, zu empfangen und für sich selbst aufzubringen. Die CFT konzentrierte sich im klinischen Kontext zu Beginn auf die Arbeit mit Patient*innen mit stark verurteilender Selbstkritik und ausgeprägter Scham. Mittlerweile wissen wir, dass diese im Zusammenhang mit fast allen psychischen Störungen eine wichtige Rolle spielen, was die CFT zu einem transdiagnostischen Ansatz hat werden lassen. Die Wirksamkeit konnte so in den letzten Jahren für viele Symptome und selbst Psychosen nachgewiesen werden.

Im Onlineseminar werden wir neben einer Einführung in die Grundzüge und Hintergründe dieses Ansatzes, den Blick darüber hinaus lenken und üben, die CFT auch für uns selbst als Berater*innen, Begleiter*innen, Therapeut*innen zu nutzen. Einen Teil des Seminars widmen wir so der Erfahrung eines mitfühlenden selbstfürsorglichen Umganges mit uns selbst. Dabei werden wir immer wieder den Bogen schlagen zu den Fragen, wie Sie das, was Sie dabei anspricht, in die Kontexte bringen können, in denen Sie arbeiten.

In Verbindung zu systemischem Denken sind uns dabei auch mehrgenerationale Zugänge wichtig, die oft öffnende neue Sichtweisen auf größere Zusammenhänge ermöglichen. Durch Erkenntnisse und Anwendung aus der Bindungstheorie werden wir die Brücke schaffen können zwischen systemischen Therapien und der CFT als moderner, achtsamkeitsbasierter Ansatz der kontextuellen Verhaltenswissenschaft.

Wie profitieren Sie vom Onlineseminar?

Das Onlineseminar vermittelt praxisnah anhand zahlreicher Beispiele und Übungen, wie Sie Ihre Klient*innen unterstützen können, ihr Leben mit mehr Mitgefühl zu erleben – in authentischer Verbundenheit mit sich selbst und anderen. Dabei werden die hauptsächlichen Denk- und Handlungsmodelle von CFT sehr praktisch und lebendig erfahrbar gemacht, wobei der Praxis der Achtsamkeit in vielen Übungen ebenfalls ein großer Stellenwert zukommt.

Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Ansatzes und Übungsmöglichkeiten, wie Sie

- Aspekte von Mitgefühl und Selbstfürsorge für Klient*innen in Ihrem jeweiligen Arbeitskontext einbringen können,
- für und mit Klient*innen Übungen erleben können, die Mitgefühl und Selbstfürsorge begünstigen, hervorbringen und stärken,
- Klient*innen helfen können, einen akzeptierenden und dennoch engagierten Standpunkt einzunehmen, aus dem sich leichter mit schmerzhaften Erlebnissen umgehen lässt,
- als Berater*in oder Therapeut*in selbst flexibel bleiben und sowohl mitfühlend als auch den Anforderungen entsprechend in Kontakt gehen und bleiben können (auch mit sich selbst),
- Verbindungen zu mehrgenerationalen, lebensgeschichtlichen Themen herstellen können und systemisches Arbeiten mit Mitgefühlspraxis verbinden können,
- Stille und körperliche Zugänge als Ressource pflegen können.

Was sind die konkreten Inhalte?

Innerhalb von zwei Tagen lernen Sie die Grundzüge und Annahmen der Compassion Focused Therapy (CFT) kennen, die Erkenntnisse aus der Evolutionspsychologie, Neurowissenschaften und Bindungslehre miteinschließt. Sie lernen die CFT-Sichtweise auf Aspekte der Natur unseres Menschseins und Leidens kennen. Therapeutisch spielt die Unterscheidungen von drei in unserem Körper tief verankerten unterschiedlichen und gleichwohl aufeinander eng bezogenen motivationalen Prozessen eine Rolle, die sich stark auf unser emotionales Erleben auswirken. Sie werden diese drei CFT- Emotionsregulierungssysteme kennen- und mit ihnen arbeiten lernen. Dabei wird der Fokus auf der Stärkung von Mitgefühl liegen, das zentral ist bei der Fähigkeit, sich selbst und andere immer wieder emotionell zu beruhigen und mit sich und anderen Verbundenheit zu erleben. Dieser Teil wird im Kurs den größten Raum einnehmen.

Sie werden konkrete Interventionen ausprobieren und im Schwerpunkt eine Vielzahl von Übungen kennenlernen. Meist geschieht der Zugang über die eigene Erfahrung, die jeweils auch theoretisch eingeordnet wird. Anwendungsmöglichkeiten werden so meist ganz von selbst klar und spürbar. Wir werden manchmal in Kleingruppen üben und manchmal im Plenum. Es wird Raum sein für Fragen und Sie erhalten ein Skript sowie Anregungen zur Weiterarbeit mit dem, was Sie erfahren haben.

Für ganz Neugierige die passende Literatur

- Paul Gilbert & Choden (2014): Achtsames Mitgefühl, Arbor Verlag
- Mirjam Tanner (2015): Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus, Ernst Reinhardt Verlag

Termin und Arbeitszeiten

Freitag, 21. April 2023, 09.30 bis 17.00 Uhr
Samstag, 22. April 2023, 09.00 bis 16.30 Uhr

Teilnehmer*innenzahl

Am Onlineseminar können maximal 26 Personen teilnehmen.

Zielgruppe: An wen richtet sich das Onlineseminar?

Zur Seminarteilnahme eingeladen sind Praktiker*innen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, z.B.:

- Psychotherapeut*innen aller Ausbildungsarten,
- Mitarbeiter*innen in Beratungsstellen aller Art,
- Therapeut*innen mit Zusatzausbildung, z.B. „Systemische Therapie“,
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen,
- Psychosoziale Berater*innen,
- Sozialpädagoge*innen und Sozialarbeiter*innen,
- Ärzt*innen,
- Lehrer*innen und Schulpsycholog*innen.

Lernort

Das Onlineseminar findet auf der Videokonferenzplattform Zoom statt. Die Zugangsdaten werden rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail an die Teilnehmenden geschickt.

Technik und Ausstattung

Die Teilnehmer*innen benötigen einen internetfähigen Rechner (z. B. Laptop), einen Internetzugang, eine (integrierte) Webcam sowie ein Headset mit Mikrofon oder einen Konferenzlautsprecher. Es empfiehlt sich, aktuelle Betriebssysteme/Software auf dem Rechner zu nutzen, um an den Videokonferenzen teilnehmen zu können sowie Dokumente lesen und bearbeiten zu können.

Hinweise zum Datenschutz

Zur Durchführung unserer Onlineseminare verwenden wir Zoom. Bei dem von uns angekündigten Angebot handelt es sich um ein Videomeeting, welches sich exklusiv an Teilnehmer*innen von wispo-tandem-Fortbildungen richtet. Der Videokonferenzraum wird mit eigener Meeting-ID und eigenem Passwort für diese Veranstaltung angelegt.

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: **310,-- €** (mit wispoCard: 250,-- €)

Wenn Sie Interesse an der wispoCard haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

Die Kosten werden in der Regel vier Wochen vor Beginn in einer Summe fällig.

Fortbildungspunkte

Werden bei Bedarf bei der PTK Baden-Württemberg beantragt. **Bitte vermerken Sie bei der Anmeldung, ob Sie Interesse daran haben.**

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online (www.systemisches-zentrum.de) an. Der Eingang der Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen bis maximal 26 Plätze vergeben.

Änderungen wegen Krankheit der Referent*innen oder mangelnder Teilnehmer*innenzahl sind manchmal unvermeidlich. Bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl behalten wir uns vor, das Seminar drei bis vier Wochen vor Beginn abzusagen.

Wir empfehlen den Teilnehmenden, eine Seminarrücktrittversicherung abzuschließen, um einen unvorhergesehenen/ungeplanten Rücktritt kurz vor Seminarbeginn finanziell abzufedern.

Vertragspartner ist wispo AG, Freiburg.

Sie wünschen Beratung? Bitte melden Sie sich!

E-Mail: seminare@wispo.de

Telefon: +49 (0) 69 130 25 85 - 50

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie besondere Unterstützung/Assistenz brauchen.

Seminarleitung



Dr. med. Mirjam Tanner

Psychiaterin und Psychotherapeutin FMH; eigene Praxis und Fortbildungszentrum CiP in Bülach (www.compassioninpractice.ch); CFT-Trainerin, Supervisorin, Lehrtätigkeiten an verschiedenen Hochschulen, Autorin folgender Bücher: *Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus*, Ernst Reinhardt Verlag (2015); *„Dem Leben einen Dreh geben – Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen“*, Balance Verlag (2020); Mirjam Tanner ist interessiert an einer gesunden und mitfühlenden Menschheitsfamilie.
www.mitfuehlen.ch



Dr. med. Herbert Assaloni

Herbert Assaloni, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, eigene Praxis und Bildungswerkstatt ACT Winterthur (www.zumbeherztenleben.ch). ACT-Trainer, Dozent, Supervisor und zertifizierter Gutachter. Buchbeiträge zu *„Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen“* (Psychiatrie Verlag), *„Arbeiten mit der Akzeptanz- und Commitment-therapie“* (Hogrefe) und *„ACT in Klinik und Tagesklinik“* (Kohlhammer); sein besonderes Interesse gilt der Integration von Achtsamkeit und Atem- und Körperarbeit in Psychotherapie und Verhaltensmedizin.

Anmeldeformular

Systemisches Zentrum der wispo AG
 Wintererstr. 4
 79104 Freiburg
 Telefon: 004969 130 25 85 - 50
 E-Mail: seminare@wispo.de

Hiermit melde ich mich verbindlich
 zu folgender Veranstaltung an:

Titel der Veranstaltung	Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT) (SEMI23-21)
Beginn/Termin der Veranstaltung	Onlineseminar vom 21. – 22. April 2023

Titel	
Vorname	
Nachname	
Straße	
PLZ/Wohnort	
Tel.	
E-Mail-Adresse	
E-Mail-Wiederholung	
Bemerkungen oder abweichende Rechnungsanschrift: Wenn in diesem Feld nichts eingetragen wird, dann bedeutet dies, dass die oben genannte Adresse die Rechnungsadresse ist. Nachträgliche, komplexe Änderungen können nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 EUR durchgeführt werden	

- Ich stimme mit meiner Anmeldung der Verarbeitung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten zu; dies erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutzgrundverordnung und der Einwilligungserklärung der wispo AG, Freiburg.
- Ich akzeptiere die Widerrufs- und Rücktrittsbedingungen. Die detaillierten Rücktrittsbedingungen für diese Fortbildungsveranstaltung entnehmen Sie bitte der Website.: <https://www.systemisches-zentrum.de/teilnahmebedingungen-fuer-das-seminarangebot/>
- Ich verpflichte mich, über personenbezogene Informationen und dienstliche Angelegenheiten, die aufgrund meiner Teilnahme bekannt werden, Stillschweigen zu bewahren.
- Ich bin damit einverstanden, dass ähnliche Fortbildungsangebote von der wispo an die hier angegebene E-Mail-Adresse geschickt werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen

Ort, Datum, Unterschrift _____

Was passiert bei Abmeldung, Rücktritt, Stornierung?

Sie können Ihre Anmeldung jederzeit stornieren. Stornierungen müssen grundsätzlich schriftlich (Brief/E-Mail) beim Systemischen Zentrum der wispo AG eingehen.

Bis zu sechs Wochen vor Beginn einer Veranstaltung oder eines Seminars ist eine Stornierung kostenfrei möglich. Sie werden vollständig von der Entrichtung der Veranstaltungs- bzw. Seminarkosten befreit.

Bei einer Stornierung innerhalb von vier bis sechs Wochen vor Veranstaltungs- oder Seminarbeginn sind 50% der Veranstaltungs- bzw. Seminarkosten zu entrichten.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer Stornierung innerhalb von vier Wochen vor Veranstaltungs- oder Seminarbeginn bzw. bei Fernbleiben von der Veranstaltung oder vom Seminar die vollen Veranstaltungs-/Seminarkosten fällig werden. Für die Einhaltung der Fristen ist der Eingang der schriftlichen Stornierung beim Systemischen Zentrum der wispo AG maßgeblich.

Unabhängig von diesen Regelungen haben Sie beim Online-Anmeldeverfahren ein 14-tägiges Widerrufsrecht.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Systemisches Zentrum der wispo AG
Wintererstr. 4
79104 Freiburg
Telefon: 004969 130 25 85 - 50
E-Mail: seminare@wispo.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür unser Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website im Freifeld unseres Kontaktformulars elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so erhalten Sie unverzüglich (z. B. per Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs von uns.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.