

# Seminar für Frauen in Selbst- und Stress- management

## 2019

«Eigene Lebensmuster verändern,  
Ressourcen nutzen und den persönlichen  
Reichtum vertiefen»

Kursleitung

PD em. Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Psychotherapeutin SBAP/ASP  
Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB



### 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 em. Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Psychotherapeutin SBAP/ASP

Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB

## Seminardaten

2019 25. Januar, 1. März, 29. März,  
10. Mai und 21. Juni

Zeiten: Freitag 13.30-18.30 Uhr

Kosten: Fr. 1000.-  
+ Ausbildungsunterlagen

## Informationsabende

18. April, 24. Mai und 13. Juni 2018,  
19.30-21.00 Uhr

**Anmeldung erforderlich**

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

Anmeldungen bitte mit kurzem Lebenslauf und Motivation für die Teilnahme per Mail oder Post. Danach werden Sie von der Leiterin zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Anmeldungen sind verbindlich. Abmeldungen ohne finanzielle Verpflichtung nur bis 4 Wochen vor Beginn, danach werden die Kurskosten verrechnet. Ausnahme: wenn jemand von der Warteliste nachrücken kann. Nach Kursabschluss wird eine Kursbestätigung ausgestellt. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, aufgrund eines Kursnachweises einen Fähigkeitsausweis für die erworbenen Kompetenzen zu erhalten.

# Information

Frauen, die sich für die

- 3-jährige Ausbildung Beratung im psychosozialen Bereich OIP

interessieren, können in diesem Seminar an Hand des Jahresthemas Konzept und Methodik OIP durch Referate und geeignete Übungen kennen lernen, deren Wirkung an sich selbst erfahren und mit der Methode OIP vertraut werden.

Diese 1-jährige Vorbildung erleichtert die Entscheidung, ob die 3-jährige Ausbildung den eigenen Erwartungen entspricht.

Am Ende des Seminars können Frauen, die sich für weiterführende Angebote interessieren, eine individuelle Beratung durch die Leiterin in Anspruch nehmen.

## Seminarbeschreibung

Das einjährige Frauenseminar bietet eine Einführung in die Grundlagen der organisch-integrativen formativen Psychologie (OIP). Es handelt sich dabei um ein integratives Modell, das auf dem Lebensstilkonzept von Alfred Adler und der Formativen Psychologie nach Stanley Keleman aufbaut. Das Konzept wird bezogen auf wichtige Lebensthemen von Frauen und die Beratung und Therapie mit Frauen. Das Hauptanliegen des Kurses kommt in folgender Frage zum Ausdruck:

Wie kann ich als Frau durch die Arbeit mit meinen verkörperten Lebensmustern Einfluss auf mich selbst gewinnen? Wie kann ich meine Wendezeiten im Leben so gestalten, dass Wandlungen als Wachstumschancen wahrgenommen werden können.

Auf diesem Weg lernen die Teilnehmerinnen, verkörperte Lebensmuster wahrzunehmen, sie zu regulieren und zu differenzieren und ein sich ständig erweiterndes Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten auszubilden. Wachstumshemmende Muster können abgebaut und umgestaltet werden. Selbstmanagement, Empowerment, Wachstums- und Beziehungskompetenz als Frauen können durch gezielte Übungen gestaltet und vertieft werden.

Der Kurs kann als selbständige Einheit oder als Vorkurs für die berufsbegleitende Ausbildung Beratung im psychosozialen Bereich OIP besucht werden. Siehe unsere Homepage [www.oip-zfw.com](http://www.oip-zfw.com).

Das Angebot richtet sich an:

- Frauen, die ihre Fähigkeit zur Gestaltung des eigenen Lebens im Umgang mit PartnerInnen, Familie, FreundInnen und beruflichen Teams erweitern und vertiefen möchten.
- studierende / praktizierende Psychologinnen / Ärztinnen, die den körperorientierten, formativen Ansatz einbeziehen wollen.
- Frauen in sozialen Berufen (z.B. Lehrkräfte, Krankenschwestern, Hebammen, Stillberaterinnen, Physiotherapeutinnen), die ihre Kompetenz im Umgang mit Klientinnen erweitern und vermehrt beraterisch tätig sein wollen.

Anwendung in der beraterisch-therapeutischen Tätigkeit

- Diagnostische Fähigkeiten auf der psychodynamischen und somatischen Basis gewinnen
- Erkennen und Gestalten des verbalen und somatisch-emotionalen Dialogs im therapeutisch/beraterischen Feld
- Einfluss auf die Qualitäten des eigenen Präsentseins mit unterschiedlichen Klientinnen oder in anderen Beziehungssituationen gewinnen

# Themenkreise

## Wandlungen

Wir befassen uns in diesem Seminar vor allem mit der Dynamik von Wandlungen.

Immer wieder verändern wir die bisher vertraute und gewohnte, Sicherheit bietende Form unserer Lebensmuster und unserer Lebensgestaltung. Es gilt, von ihnen Abschied zu nehmen und das Risiko, das mit dem Verlust von Sicherheit zusammenhängt, anzunehmen. Die Mittelphase, in welcher die alte Form nicht mehr und die neue noch nicht da ist, bringt Fremdheit und Unsicherheit, aber auch Neugier und Entdeckerlust mit sich. Die Mittelphase ist gekennzeichnet durch ein aufmerksames Begleiten dessen, was werden will, bis das Neue sich zeigt, das in einer nächsten Phase der Einübung und Gewöhnung bedarf.

Jeder Übergang, jede Transition beginnt mit einem Enden, einem Prozess des Abschieds und der Trennung. Wir trennen uns von einer Schicht oder einem Aspekt unserer Person oder von einem anderen Menschen, von einer bestimmten Situation, einem Lebensumfeld. Wenn wir innehalten und uns zurückziehen, entsteht als Chance ein Freiraum der neue Möglichkeiten in sich birgt. Unsere Chance ist das Innehalten - wir können uns mit unseren bisherigen Reaktionsweisen auseinandersetzen und sie suspendieren. Neue Möglichkeiten werden oft nicht sofort sichtbar. Deshalb verbindet sich diese Phase mit dem Bild einer Schwangerschaft, einer Inkubation, in der das Neue - noch nicht greifbar - im Innern der Person heranreift. Anschliessend geht es um Neuformung, darum, eine neue Vision zu formen, das «Kind» zu gebären. Wie gesagt, der Prozess ist ein stirb und werde. Das Alte stirbt, damit Neues geboren werden kann. Es gibt einen antiken Wandlungsmythos, in dem der Vogel Phönix verbrannt wird und aus der Asche neu ersteht. Nun wird das Neue sichtbar. Wir sind dabei, eine neue innere Balance zu finden. Wir sind vielleicht

tatkräftiger, konfrontativer oder weicher und zärtlicher, zurückhaltender geworden und haben mehr Möglichkeiten, uns selbst und der Welt zu begegnen - wir haben neue Verhaltensweisen und ein Repertoire an Möglichkeiten gewonnen. Nun müssen wir uns damit auseinandersetzen, was unser neues Verhalten, unsere neue Persönlichkeitsschicht mit ihren Nuancen, in uns und anderen bewirkt. Wir lernen vielleicht, dass wir nein sagen können oder ja. Und wir lernen, dass wir das Nein und Ja differenzieren können. Es gibt nicht mehr nur das Entweder-oder, sondern ein Dosieren und Aushandeln, je nach Situation - ohne dass wir uns dabei aufgeben. Dies alles bedeutet, die neue Schicht unserer Persönlichkeit, die sich langsam herausgebildet hat, in die Welt zu bringen und uns dem Unerwarteten, das aus uns selber kommt und auch den Antworten der Umgebung zu stellen. Wir können durch Wandlung auf verschiedene Weise viel für uns gewinnen: Der Prozess der Wandlung bietet Schätze an, eine intensive Qualität von Leben, von mit sich selbst in Berührung sein und die Wachstumsschicht, die wir herausbilden, lässt uns als Person reicher und vielfältiger werden.

## Wachstum und Beziehung

Wachstum bedeutet auch, über Generationengrenzen hinaus die Beziehung zur eigenen Mutter / zum Vater und allenfalls zu eigenen Töchtern/Söhnen immer wieder neu zu gestalten. Damit erhalten wir die Möglichkeit, das innere Erbe unserer AhnInnen als ein Geschenk an uns zu nehmen, um es verwandelt der nächsten Generation weiterzugeben. Ebenso können wir über die Vorurteile gegenüber dem anderen Geschlecht, die wir aus unserer Familie mitbringen, hinauswachsen und uns in einer angstfreieren und liebevolleren Weise auf unseren Partner beziehen lernen.

## Methodik

- Arbeit mit der von Stanley Keleman entwickelten Wie-Übung, einer Folge von fünf Schritten, mit der verkörperte Verhaltensmuster beeinflusst werden können
- Verwenden von ergänzenden methodischen Möglichkeiten auf dem Hintergrund des körperorientierten Ansatzes: Modellieren, Malen, Zeichnen von Somagrammen, Rollenspiel, Imaginationen
- Auseinandersetzung mit den Qualitäten der unterschiedlichen Lebensphasen und -situationen und mit Wendezeiten und Wandlungen.
- Erkennen und Beeinflussen der eigenen geschlechts- und lebensphasen-spezifischen Muster
- Erlernen der Fähigkeit, Frauen in unterschiedlichen Situationen, Lebensphasen und Schwierigkeiten begleiten zu können

## Konzept

Die Basis des Konzeptes ist die Selbstregulation, die Möglichkeit und Chance, das eigene Verhalten zu regulieren und zu differenzieren und die neuen Verhaltensschichten im Alltag einzusetzen. Die nächste Ebene besteht nicht nur in der Verhaltensregulation sondern darin, neue Persönlichkeitsschichten auszuformen und ins Leben hinein zu bringen, sie als eigenes Wachstum zu realisieren.

## Lehr- / Lernformen

- Referate der Leiterin vermitteln den Teilnehmerinnen das nötige konzeptuelle Verständnis und schaffen die Brücke zu den praktischen Übungen.
- Die methodischen Elemente werden sorgfältig eingeführt und kontinuierlich im Plenum und in Untergruppen geübt.
- Diskussionen zu Konzept und methodischem Vorgehen geben den Teilnehmerinnen Gelegenheit zu individueller Verarbeitung des Kursangebotes.

Wir arbeiten prozessorientiert mit Angeboten aus Theorie, Selbsterfahrung und praktischen Übungsmöglichkeiten unter Life-Supervision.

# Leitung

PD em Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychotherapeutin SBAP/ASP, Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB, Dozentin zhaw, Leiterin des ZFW.

Studium der Literaturwissenschaft, Geschichte, Sprachphilosophie und Psychologie in Zürich, Ottawa und Freiburg i.Br. Therapeutische Ausbildung in Individualpsychologie nach Alfred Adler, dort Lehranalytikerin und Dozentin. Weiterbildung in körperorientierter Psychotherapie und langjähriges Studium in formativer Psychologie bei Stanley Keleman USA. Ausbildung in Babyzentrierter Familientherapie bei Ray Castellino.

Eigene Praxis seit 1978 in organismisch-integrativer formativer Psychotherapie OIP. Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen. Workshops, Kurse, Supervision, Lehr- und Vortragsveranstaltungen.

Mit Elisabeth Schlumpf hat sie seit 1990 das Zentrum für Form und Wandlung aufgebaut, das Aus- und Weiterbildungen, Kurse und Workshops anbietet.

Aktuelle Schwerpunkte sind unter anderem Begleitung von Frauen/Männern in Übergängen, Lebenskrisen, Unterstützung in jeder Art von Wachstums- und Reifeprozessen.

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

Publikationen:

- Beratung und Therapie bei Jugendlichen
- Wendezeiten im Leben der Frau
- Ich bin die Frau, die ich bin
- Das Babuschka Prinzip
- Im Mittelpunkt meines Lebens
- Wandlungen. Aufbruch in die Jahre 50plus

