

## Angebot

Die Selbsterfahrungsgruppe bietet eine Plattform für persönliches Wachstum, für den Umgang mit Wendezeiten und Krisen, mit Problemen in Beruf, Partnerschaft, Familie und in anderen Beziehungsfeldern.

Der Arbeit zugrunde liegt ein integratives körperbezogenes Modell, das auf dem Lebensstil-Konzept von Alfred Adler und der Formativen Psychologie nach Stanley Keleman aufbaut.

Das Hauptanliegen kommt in der Frage zum Ausdruck:  
„Wie kann ich Einfluss gewinnen auf die Gestaltung meines Lebens?“

## Themenkreise und Methoden

Die TeilnehmerInnen der Gruppe lernen, verkörperte Verhaltensmuster wahrzunehmen, sie zu regulieren, zu differenzieren und umzugestalten. Wir arbeiten mit diesen Mustern und damit, wie sie zu Alarm- und Stressmustern werden können und wie sie abgebaut werden. Ebenso befassen wir uns mit in der Kindheit erworbenen Mustern somatischen Leids und ihrer Heilung und mit Entwicklungsproblemen und Lebenskrisen.

Durch angeleitetes Üben wird die Fähigkeit erworben, den eigenen verkörperten Lebensstil zu beeinflussen, Alltags-Berufs- und Beziehungssituationen auf neue Weise zu gestalten und die eigenen Ressourcen vermehrt einzusetzen.

Imaginationen, Rollenspiele, bildnerisches Gestalten, Gespräche und Feedbacks der Teilnehmenden untereinander erweitern das methodische Spektrum als Hilfe zur Lebensbewältigung.

## Gestaltung der Gruppensitzungen

Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in den Sitzungen ihre Themen und Probleme einzubringen. Je nach Thema werden Einzelarbeiten mit der Gruppenleiterin, interaktive Prozesse wie Rollenspiele, Familienskulpturen, Arbeiten mit Fotos oder gemeinsames Besprechen eines Problems mit der Gruppe angeboten.

Im Anschluss an jeden Prozess haben die Mitglieder der Gruppe die Gelegenheit, ihre persönliche Resonanz auszudrücken und weiter zu bearbeiten.

Diese persönlichen Prozesse werden ergänzt durch gemeinsame Übungseinheiten, um Selbstmanagement, Wachstums- und Beziehungskompetenz zu fördern. Besonders wichtig ist eine vertrauensvolle, tragende und nicht wertende Gruppenatmosphäre, die Auseinandersetzungen, sowie das Austragen von Spannungen unter den Mitgliedern einschließt.

Die Gruppe bietet deshalb auch ein Übungsfeld zur Vertiefung der eigenen sozialen Kompetenzen an. Sie hilft Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen neue Verhaltensweisen zu erproben, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben.

Für die Gruppenmitglieder gilt die Schweigepflicht gegenüber allen Menschen ausserhalb der Gruppe.

## Kreis der Teilnehmenden

Teilnehmen können alle erwachsenen Personen ab dem 20. Altersjahr. Bezüglich dem persönlichen und beruflichen Hintergrund bestehen keine Einschränkungen.

Obligatorisch ist ein Vorgespräch mit der Leiterin, um Eignung, Erwartungen und Belastbarkeit abzuklären (telefonische Vereinbarung unter der Telefonnummer 044 261 97 44).

Die Vielfalt der Teilnehmenden – Alter, Beruf, Lebenssituation – bietet die Chance, sich mit unterschiedlichen Menschen aus verschiedensten Lebenszusammenhängen zu treffen und auseinanderzusetzen, Anregungen zu bekommen und die eigenen Perspektiven zu erweitern.

## Daten

Ort: Zentrum für Form und Wandlung  
Frohburgstrasse 80, 1.Stock, 8006 Zürich  
(Tramstation Seilbahn Rigiblick Nr. 9 und 10)  
www.oip-zfw.com

Datum: jeden 3. Donnerstag (ausgenommen Schulferien)  
Zeit: 18h00-20h30  
Kosten: Fr. 100.-/pro Abend (zahlbar quartalsweise)  
Reduktion nur bei längerer Krankheit.

Anmeldung: Mail: praxis.kummer@bluewin.ch oder Tel. 044 261 97 44

### Leiterin:

**Irène Kummer**, PD Dr. phil. Psychotherapeutin SPV.

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.

Seit 1977 führt Irène Kummer eine eigene Praxis in organismisch-integrativer formativer Psychotherapie. Dazu kommt die Lehrtätigkeit an der ETH Zürich, an der zhaw Zürich und am AAI Zürich. Sie gibt Weiterbildungen, Supervisionen, Workshops und Vorträge im In- und Ausland.

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.

**Zahlreiche Publikationen** zu verschiedenen Themenkreisen, wie

«Beratung und Therapie bei Jugendlichen.» Kösel Verlag. München 1986

«Wendezeiten im Leben der Frau.» Kösel Verlag. München 1989

«Ich bin die Frau, die ich bin. Eine lebendige Beziehung zu sich und anderen gestalten.» München 91

«Das Babuschka Prinzip-Individualität und Verbundenheit von Eltern und Kindern.» München 93

«Im Mittelpunkt meines Lebens. Frauen ergreifen die Chance der zweiten Lebenshälfte.» München 98

## ZENTRUM FÜR FORM UND WANDLUNG

AUS- UND WEITERBILDUNG – WORKSHOPS – SEMINARE – BERATUNG – PSYCHOTHERAPIE

Leitung:

PD Dr. phil. I. Irène Kummer  
Psychotherapeutin SPV/SBAP



## Fortlaufende Selbsterfahrungsgruppe

Somatisch-emotionale Bildung als Basis für  
Selbstmanagement, Wachstums- und  
Beziehungskompetenz

**Kursleitung:**  
**PD Dr. phil. Irène Kummer**  
Psychotherapeutin SPV