

# Institut für Achtsamkeit und Beratung

---

## Zusatzqualifikation „Achtsamkeitsorientierte Beratung“

### Vertiefungsseminar: Achtsamer Umgang mit eigenen Gefühlen in der psychosozialen Arbeit

Nicht nur unsere Klienten sind mit starken Gefühlen konfrontiert, sondern Mitarbeitende ganz genauso. Klienten können bei uns starke Gefühle auslösen, beispielsweise Angst, Ärger, Ohnmacht oder Ekel. Außerdem können wir Gefühle aus unserem privaten Leben mit in die beruflichen Situationen bringen, wie etwa Trauer.

Wenn diese Gefühle weggedrückt werden, erschaffen wir Anspannung, Gereiztheit oder Unzufriedenheit. Wenn die Gefühle sehr stark werden, ist unsere professionelle Arbeit oft erschwert. So können Gefühle von Wut oder Ekel den therapeutischen Kontakt fast unmöglich machen. Manche Gefühle können uns handlungsunfähig machen, etwa wenn wir von Ohnmacht oder Verzweiflung überflutet werden.

Manchmal dienen unsere Verhaltensweisen dem Klienten gegenüber vor allem unserer eigenen Gefühlsregulation. Wir schützen uns vor Schamgefühlen, indem wir es vermeiden Klienten auf beschämende Themen anzusprechen. Wir geben vorschnell Tipps, weil wir die eigene Ohnmacht nicht aushalten.

In diesem Seminar geht es darum, wie wir annehmend und freundlich mit den eigenen Gefühlen umgehen können. Wir lernen, in Gesprächssituationen mit dem Klienten unsere eigenen Gefühle zu fühlen, ohne sie auszuagieren. Durch kleine Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken können wir in Alltagssituationen unsere Gefühle so fühlen, dass sie auch wieder abklingen können. Wir beschäftigen uns weiter mit der Frage, wann es sinnvoll ist die eigenen Gefühle im Klientenkontakt anzusprechen und wann sie auch ausgedrückt werden sollten.

Dieses Seminar ist ein Vertiefungsseminar im Rahmen der Zusatzqualifikation „Achtsamkeitsorientierte Beratung“ und wendet sich an ehemalige oder gegenwärtige Teilnehmende sowie an Interessierte mit vergleichbarer Vorqualifikation.

**Referent:** Andreas Knuf, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Niedergelassener Psychotherapeut in Konstanz, [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de)

**Termin:** 18./19. März 2021

1. Seminartag 10-17 Uhr, 2. Seminartag 9-16 Uhr, insgesamt 16 Unterrichtseinheiten

**Ort:** Freiräume, Hohenhausgasse 16, 78462 Konstanz

**Kosten:** 270.- € (Ermäßigung für Selbstzahler möglich)

**Anmeldung:** [kontakt@andreas-knuf.de](mailto:kontakt@andreas-knuf.de) Institut für Achtsamkeit und Beratung