

Die Physiologie der Emotionen

Einführung zum Kennenlernen – Modul I

Datum: **02.06.2022 - 05.06.2022**

Leitung: **Raja Selvam, PhD PhD**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **730,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

marion.bohr@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Der Weg zu einer wirksameren therapeutischen Arbeit mit Emotionen über deren physiologische Aspekte und die Prinzipien der Energiepsychologie

Seminarbeschreibung

Die Auseinandersetzung mit Emotionen ist ein wichtiger Bestandteil der meisten Therapieansätze. Allerdings wird deren Beziehung zum Körper in der Praxis nur begrenzt berücksichtigt. Falls doch, geht es darum, körperliche Schutz- und Abwehrmechanismen zu durchbrechen, um Zugang zu Emotionen zu finden, sie zu entladen bzw. den Körper so zu regulieren, dass er mit ihnen zurechtkommt oder sie sogar hinter sich lässt.

Emotionen sind wichtige psychologische Informationen. Studien haben gezeigt, dass Emotionen – vor allem dann, wenn sie nicht nur auf bestimmte eng umrissene Körperregionen beschränkt sind und ihnen länger nachgespürt wird – daneben in hohem Maße zur Bewältigung kognitiver und verhaltensbezogener Probleme beitragen.

Außerdem bestätigen viele psychologische und spirituelle Ansätze, dass die Fähigkeit, schwierige emotionale Erfahrungen

bewusst wahrzunehmen und zu tolerieren, sowohl bei der Auflösung aktueller Symptome hilft als auch die Resilienz im Hinblick auf den Umgang mit potenziell überfordernden zukünftigen Erfahrungen stärkt.

Der Workshop setzt sich aus Vortragsteilen, angeleiteten Gruppenübungen, Demositzungen und praktischer Arbeit in Kleingruppen zusammen. Es ist möglich und lohnt durchaus, nur diesen Einzelworkshop zu buchen. Alternativ können noch zwei weiterführende Workshops von Raja Selvam besucht werden, um so ein Abschlusszertifikat in Integraler Somatischer Psychologie (ISP) zu erwerben, einem komplementären Ansatz, der sich darum dreht, durch stärkere Verkörperung sämtlicher Aspekte des Erlebens und aller Ebenen der Psyche mit Therapieansätzen jeder Art bessere Resultate zu erreichen (www.integralsomaticpsychology.com).

Inhalte

Der viertägige Workshop vermittelt

- Wie unser physischer Körper in seinen verschiedenen Schichten dazu beiträgt, Emotionen zu erzeugen und abzuwehren
- Wie unser auf der Quantenebene angesiedelter Energiekörper daran beteiligt ist, Emotionen zu erzeugen wie auch abzuwehren
- Ein simples Modell der Regulation des physischen und des energetischen Körpers
- Wie sich verschiedene Arten von emotionalen Erfahrungen (primäre und sekundäre Emotionen sowie die im Zweifelsfall immer vorhandenen sensomotorischen Emotionen) unterstützend begleiten lassen
- Wie sich die therapeutische Arbeit mit schwierigen Emotionen im Körper so gestalten lässt, dass der Körper dabei einerseits nicht so sehr in die Dysregulation gelangt, dass psychosomatische (psychophysiologische) Symptome entstehen, und andererseits die Regulation des Körper nicht so weit getrieben wird, dass genau die Emotionen, die im Mittelpunkt der Arbeit stehen, sich in Nichts auflösen – eine weit verbreitete Schwäche bestimmter Ansätze der körperorientierten Psychotherapie wie etwa Somatic Experiencing und auch in der Psychiatrie häufig vorkommend

Voraussetzungen

Die Teilnahme an diesem Workshop steht allen offen, die psychiatrisch, psychologisch, psychotherapeutisch, in der Sozialarbeit, Beratung, dem Gesundheitswesen, der Körper- oder Energiearbeit tätig sind oder eine Lehrtätigkeit im Bereich Psychologie, Meditation oder Spiritualität ausüben. Voraussetzung ist, dass zumindest ein Teil der Arbeit psychologisch orientiert ist und dass der physische Körper auch bisher bereits in gewissem Umfang einbezogen wird.

English description

The Physiology of Emotions:

Working with emotions with greater effectiveness through the physiology of emotions and principles of energy psychology

Working with emotions is an important part of most therapeutic approaches. However, working with emotions in relation to the body is rather limited in practice. In approaches that do, the goal is often to break down body defenses to access or discharge emotions or to regulate the body to manage them or even get rid of them.

Emotion is important psychological information and research shows that emotion, especially when its presence is widespread and prolonged in the body, is capable of not only resolving emotional but also cognitive and behavioral issues much better.

Also, it is recognized by many psychological and spiritual approaches that it is the capacity to tolerate difficult emotional experiences that help us to resolve current symptoms as well as to remain resilient in the face of overwhelming emotional experiences in the future.

However, for a number of reasons, obtaining more information in the form of emotion by expanding it in the body and building a capacity to tolerate it so that the emotional information is available for a longer period is seldom practiced in psychology.

In this four-day workshop, the participants can learn how to work better with emotions in the body to improve cognitive, emotional, and behavioral outcomes.

Specifically, they will learn:

- How our physical body is involved in generating as well as defending against emotions in its different layers
- How our quantum level energy body is involved in generating as well as defending against emotions A simple model of physical body regulation and a simple model of energy body regulation
- How to support and work with different types of emotional experiences (primary, secondary, and the always-present sensory-motor emotions)
- How to work with difficult emotions in the body without letting the body get too dysregulated that psychosomatic (psychophysiological) symptoms form and without excessively regulating the body that very emotions one is working with are destroyed, a common weakness in some body psychotherapy approaches such as Somatic Experiencing and psychiatry

The workshop is taught through lectures, guided exercises, demonstrations, and practice sessions. To take the workshop, you must be working with others psychologically at least some of the time and the physical body must be already involved in your work to some degree. You can be a psychiatrist, psychologist, psychotherapist, social worker, counselor, health practitioner, body or energy worker, or teacher of psychology, meditation, or spirituality.

You can take this workshop only, to great benefit. You can also take two additional workshops from Raja Selvam towards a certificate of completion in Integral Somatic Psychology (ISP), a complementary approach for improving outcomes in all therapeutic approaches through greater embodiment of all aspects of experience and all levels of the psyche (www.integralsomaticpsychology.com).

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Info

Seminarsprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.