



# 2024 Fortbildungs- programm

Für komplementärtherapeutische Professionals, Psychosoziale Beraterinnen, Psychologinnen, Ernährungsberaterinnen, Psychotherapeutinnen und Ärztinnen.

Gender-Hinweis auf Seite 2

15% Rabatt  
für Alumni IKP-  
Mitglieder

Weiter-/Fortbildung anerkannt durch:



asca

SGfB

Credits:

• A • S • P • FSP

SGPP

SVDE ASDD



**Für die fachliche Institutsleitung bzw. Geschäftsleitung IKP (v. l.):**

Monica Brunner, KomplementärTherapeutin mit eidg. Dipl.; Gabriela Rüttimann, lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin;  
Sandra Suter, lic. ès sciences économiques; Thomas Ingold, MAS Management & Leadership

## **Geschätzte Interessierte, sehr geehrte Damen und Herren**

Das IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie bietet als modernes Bildungsinstitut seit 40 Jahren berufsbegleitend Aus-, Weiter- und Fortbildungen an. Es wurde von Dr. med. Dr. theol. Yvonne Maurer gegründet und ist vom BAG (Bundesamt für Gesundheit), von der FMH, der SGfB (Schweizerische Gesellschaft für Beratung) und von verschiedenen europäischen Berufsorganisationen anerkannt. Zudem ist das IKP eduQua-zertifiziert.

Zurzeit lehren am IKP rund 80 bestqualifizierte Dozierende, die in ihre Lehrtätigkeit auch die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der täglichen therapeutischen Praxis einbinden können. Zusätzlich widmet sich das Institut der wissenschaftlichen Forschung. Daraus sind zahlreiche Bücher, Vortragsreihen und Publikationen entstanden.

Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie (Körperzentrierte Psychotherapie IKP) ist eine moderne und ganzheitlich-integrativ ausgerichtete Therapieform. Sie versucht, den Menschen in seinen sechs Lebensdimensionen (psychisch-geistig, körperlich, sozial, spirituell-sinnstiftend, räumlich und zeitlich) zu erfassen.

Langjährige Praxiserfahrungen haben gezeigt, dass viele Beziehungsprobleme, psychosomatische Störungen und Stresserkrankungen raschere Besserungstendenzen zeigen, wenn im therapeutischen Gesprächsprozess der Körper in passiver oder aktiver Form einbezogen wird. Aus diesem Ansatz heraus sind im Laufe der Jahre die verschiedenen Ausbildungsrichtungen entstanden.

## **Gendergerechte Schreibweise**



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechts- und Genderidentitäten und beinhalten keine Wertung.

# Übersicht Fortbildungsseminare

EMR / ASCA  
ASP / FSP / SGPP  
SVDE-ASDD  
SGfB

## Psychologie / Psychotherapie / Körpertherapie

<b>Seite 5</b>	Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation	•	•	•	•
<b>Seite 6</b>	Embodiment: Körperliche Ressourcen aufbauen auf Basis des Zürcher Ressourcenmodells ZRM®	•		•	•
<b>Seite 7</b>	Systemische Aufstellungen im Einzelsetting	•	•	•	•
<b>Seite 8</b>	Strategien zur Überwindung von Starre und Blockaden – von der Hemmung zum Impuls	•		•	•
<b>Seite 9</b>	Resilienz und andere Ressourcen aktivieren	•	•	•	•
<b>Seite 10</b>	Anders denken, handeln, sein – ADHS und die sechs Lebensdimensionen	•		•	•
<b>Seite 11</b>	Sexualberatung und -therapie	•	•	•	•
<b>Seite 12</b>	Hochsensibilität: Herausforderungen und Potenziale in der Beratung von neurosensitiven Menschen	•		•	•
<b>Seite 13</b>	Beratung von LGBTIQ+-Personen – Empathie, Sensibilität und Ressourcen	•		•	•
<b>Seite 14</b>	Frühe und unbewusste Bindungsverletzungen aufspüren	•	•	•	•
<b>Seite 15</b>	Provozieren – aber richtig!	•	•	•	•
<b>Seite 16</b>	Ego States – Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen in der Praxis	•	•	•	•
<b>Seite 17</b>	Psychopharmakotherapie in der Praxis	•	•	•	•
<b>Seite 18</b>	Stressberatung & Stressmanagement IKP	•	•	•	•
<b>Seite 20</b>	Ganzheitliche Weiterbildung in Körperzentrierter Sexologischer Beratung IKP	•		•	•
<b>Seite 22</b>	Fortbildung in Gesprächsführung und psychiatrische und psychotherapeutische Grundlagen für Allgemeinmedizinerinnen FMH und Apothekerinnen FPH	•	•		
<b>Seite 24</b>	Ausbildung in EMDR-Therapie	•	•		
<b>Seite 26</b>	Weiterbildung Dipl. Coach für Autogenes Training	•		•	•
<b>Seite 28</b>	Moderne Spiritualität: Reflected self – powerful me!	•	•	•	•
<b>Seite 30</b>	IKP-Vorbereitungslehrgang auf die höhere Fachprüfung HFP				•
<b>Seite 32</b>	Weiterbildung Kompetenzerweiterung Paarberatung	•	•	•	•
<b>Seite 34</b>	Weiterbildungscurriculum Psychotraumatheorie/Psychotraumaberatung	•	•	•	•

## Atemtherapie / Komplementärtherapie

<b>Seite 37</b>	Das Zwerchfell – verbindendes Element zwischen Bewusstem & Unbewusstem	•			
<b>Seite 38</b>	Supervision	•			
<b>Seite 39</b>	Viel atmen ist gesund – <i>stimmt das?</i>	•			
<b>Seite 40</b>	Atem und Duft – von den therapeutischen Möglichkeiten mit Essenzen	•			
<b>Seite 41</b>	Vertiefung in Atemmassage	•			
<b>Seite 42</b>	Der Angst in der Atemtherapie mit Vertrauen begegnen	•			
<b>Seite 44</b>	IKP-Vorbereitungslehrg. auf die höhere Fachprüfung in KomplementärTherapie	•			

## Ernährungspsychologie / Ernährungsberatung

<b>Seite 47</b>	Dünndarm-Fehlbesiedlung (SIBO) – praxisorientierte Fortbildung mit Fallbeispiel und Checklisten für den beruflichen Alltag	•		•	•
<b>Seite 48</b>	Umweltbewusste Ernährung – mehr als "saisonal und regional"?	•		•	•
<b>Seite 49</b>	Vegane Ernährung – gesundheitliche Vorteile und Risiken	•		•	•
<b>Seite 50</b>	Ernährungspsychologie meets Bariatrie	•		•	•
<b>Seite 51</b>	Die wohlthuende Kraft der Natur auf unseren Tellern – Wie Wildkräuter unsere Ernährung ganzheitlich ergänzen	•		•	•
<b>Seite 52</b>	„Erst wenn ich dünn bin, dann ...“ – Glaubenssätze und deren Wirkung auf unsere Ziele	•		•	•
<b>Seite 53</b>	Zöliakie, Glutensensitivität, Weizenallergie – praktisch umgesetzt	•		•	•
<b>Seite 54</b>	Ernährung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen	•		•	•

# Psychologie Psychotherapie Körpertherapie

## Anerkennung der IKP- Fortbildungsseminare in Psychologie, Psychotherapie und Körpertherapie

**EMR:** Das EMR fordert jährlich 20 Std. Fortbildung in der registrierten Methodengruppe (Supervisionsstunden ausgeschlossen).

**ASCA:** Mit 2 Fortbildungsseminaren (16 Std.) erfüllen Sie die von der ASCA geforderte jährliche Fortbildungspflicht.

**ASP und SGPP:** Die Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP sowie die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie gewähren Credits auf IKP-Fortbildungsseminare in Psychologie. Anzahl Credits siehe Seminar. **FSP** gewährt Fortbildungseinheiten.

**SVDE ASDD:** Der Schweizerische Verband diplomierter Ernährungsberater(innen) (SVDE) anerkennt IKP-Fortbildungsseminare mit SVDE-Fortbildungspunkten.

**SGfB:** Die Aktivmitgliedschaft zum Fachtitel Beraterin SGfB oder Berater SGfB wird fortgesetzt, wenn pro Jahr mind. 30 Std. Weiterbildung zur Förderung der Beratungskompetenzen nachgewiesen werden. In diesen 30 Std. müssen mindestens 5 Std. bestätigte, klientenbezogene Supervision enthalten sein.

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Ernährungspsychologie  
Ernährungsberatung

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Atemtherapie  
Komplementär-  
Therapie



asca

· A · S · P ·

SGPP

FSP



SVDE ASDD

SGfB



# Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

**Seminarleitung: Thea Rytz**, lic. phil. hist.,  
Geisteswissenschaftlerin, Körperwahrnehmungstherapeutin CH-EABP, Autorin

Über achtsame Körper- und Sinneswahrnehmung **verbinden wir uns mit dem Augenblick**. Dadurch können **Gefühle und Gedanken** trotz ihrer flüchtigen Qualität in der Gegenwart **verankert und exploriert** werden. Was manchmal spontan uferlos erscheint – intensive Gefühle beispielsweise – wird so umfassen, gehalten und begrenzt und dadurch leichter zu (er-)tragen. Wer Achtsamkeit kultiviert, ist weniger von eigenen Gedanken gefangen, wird weniger von Gefühlen überschwemmt und von Empfindungen überwältigt. Das bedeutet nicht, distanzierter zu sein; im Gegenteil: **Wir sind empfänglicher, verbundener und anwesender**.

## Ziele:

Der Workshop vermittelt über Theorie und Selbsterfahrung einen Einblick in die achtsame Körperwahrnehmung und wie diese emotionsregulierend wirkt. Praxis, Reflexion und klinische Fallbeispiele werden eng miteinander verbunden.

- Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation,
- Aufmerksamkeitslenkung und Impulskontrolle,
- Annäherungsverhalten im Umgang mit Belastungen.



Anmeldung  
180-103

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**7 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-103	Mittwoch, 17. Januar 2024	08.45 bis 18.00 Uhr	Bern	Fr. 320.–



# Embodiment: Körperliche Ressourcen aufbauen auf Basis des Zürcher Ressourcenmodells ZRM®

**Seminarleitung: Nadja Vogel**, dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP, zertifizierte ZRM®-Trainerin, Paarberaterin

In dieser Fortbildung lernen Sie, auf lustvolle Weise persönliche Entwicklungsziele zu definieren, welche die intrinsische Motivation tatsächlich mobilisieren. Sie erleben die Wirkung der Körperhaltung und -bewegung auf die Psyche und erfahren, wie Sie diese massgeschneidert beeinflussen können.

Beispiele für **Anwendungsbereiche** sind:

- Mutig eigene Bedürfnisse anmelden
- In schwierigen Gesprächssituationen Ruhe bewahren
- Administrative Arbeiten entspannter erledigen
- Sich mehr bewegen etc.

Wir arbeiten mit Elementen des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®). Das von Maja Storch und Frank Krause entwickelte ZRM® ist ein ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Training, das wissenschaftlich fundiert belegt ist. Die ZRM®-Methode lässt sich sehr passend in die bedürfniszentrierte und multidimensionale Arbeit des IKP integrieren.

Zentrale **Inhalte** dieser Fortbildung sind:

- **Formulierung eines Motto-Ziels (Ziel auf der Haltungsebene).** Dazu werden (unbewusste) Bedürfnisse exploriert und die verschiedenen Lebensdimensionen sowie Sinneskanäle (VAKOG) miteinbezogen.
- **Synchronisation von Verstand und Unbewusstem.** Dadurch werden innere Zwiespälte aufgelöst und der innere Antrieb für die Veränderung positiv beeinflusst.
- **Den Körper als kostbare Ressource einsetzen.** Durch bewusste Impulse wird die Wirkung des Körpers auf die Psyche (Bodyfeedback) nutzbar gemacht und damit ressourcenorientiert, aktiv geschiftet.

In einem Selbsterfahrungsprozess erleben Sie die Wirkung der ZRM®-Elemente. Mit kurzen Theorie-Impulsen werden die Schritte erläutert sowie die Verknüpfung zwischen ZRM® und IKP-Ansatz hergestellt. Nach der Fortbildung kennen Sie konkrete Werkzeuge, die Sie für sich selbst und in der Arbeit mit Klientinnen anwenden können.



Anmeldung  
180-113

Diese Weiterbildung ist geeignet für Personen, die die Arbeit mit ZRM kennenlernen oder auffrischen möchten.

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen)



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-113	Montag, 19. Februar 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Systemische Aufstellungen im Einzelsetting

**Seminarleitung: Susan Falck**, lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin,  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP

Im therapeutischen Einzelsetting sind immer auch systemische Elemente enthalten:

## Beziehungen zu

- anderen Menschen (Familie, Partnerinnen, Mitarbeiterinnen etc.),
- Lebensthemen (z. B. offene Fragen nach Sinn),
- Problemen und Schwierigkeiten (Krankheit, Trennung o. ä.),
- eigenen Anteilen (Teile der Persönlichkeit oder Körper).

Mit einer modifizierten, dem **Einzelsetting angepassten Methode aus der Aufstellungsarbeit** machen wir diese Verbindungen oder Verstrickungen sichtbar sowie körperlich erlebbar und kombinieren die „Lösung“ mit dem **bedürfniszentrierten Ansatz des IKP**.



Anmeldung  
180-108

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**7 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-108	Donnerstag, 14. März 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Strategien zur Überwindung von Starre und Blockaden – von der Hemmung zum Impuls

**Seminarleitung: Annina Gutmann**, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP

Jeder kennt das Gefühl „festgefahren“ zu sein ... Da, wo Menschen nicht imstande sind, einen Schritt zu tun oder aus einer unangenehmen Situation herauszukommen, sind sie blockiert und starr. Unveränderbarkeit lähmt und hemmt, was sich im Denken, in unserem Verhalten, in destruktiven Beziehungsmustern sowie psychosomatischen Beschwerden zeigt. Wird diese Starre bewusst und werden Muster erkannt, kann Veränderung gelingen, und der Mensch wird wieder handlungsfähig.

Subjektiv als schwierig erlebte Situationen, die zwar nicht lebensbedrohlich sind, die aber für unsere persönliche Entwicklung oder für ein erfülltes Leben hinderlich sind, lösen Angst aus. Zweifelsohne bestimmt Angst unsere Gedanken und unser Verhalten wie kaum eine andere Emotion. In diesem Seminar gehen wir auf die Spurensuche, wie sich eine der vielfältigsten und undurchschaubarsten Emotionen, mit denen wir es täglich auf unterschiedlichste Weise zu tun bekommen, zeigen kann. Anhand von Beispielen und (Selbst-)Erfahrung werden Auswege sowie Strategien vorgestellt, damit feststellbar wird: Vor der Angst sollte man keine Angst haben. Im Erleben von Umgangsformen erfahren wir, wie der Lebensfluss wieder ins Fließen kommt, wo er ins Stocken geraten ist. Es wird praxisnah aufgezeigt, wie wir Ängste überwinden, Muster auflösen, und warum festgehaltene Blockaden sogar ein Gegenspieler, ein exzellenter Wegweiser sind, um Wege zur Veränderung deutlich zu machen.

Auf folgende dieser Emotionen und deren Überwindung konzentriert sich dieses Seminar:

- Angst vor dem Scheitern: Sorgt dafür, dass wir uns wichtige Schritte nicht zutrauen.
- Angst vor Peinlichkeit: Lässt uns Situationen mit vielen Menschen meiden.
- Angst vor Nähe: Verhindert, dass wir enge Bindungen eingehen.
- Angst vor Einsamkeit: Kann uns abhängig machen von anderen.
- Angst davor, mit Menschen zu sprechen: Verhindert, dass wir neue Kontakte knüpfen.
- Angst vor Prüfungen: Sorgt dafür, dass wir nicht zeigen können, was in uns steckt.
- Angst vor Konflikten: Hält uns davon ab, unsere Bedürfnisse zu äussern.



Anmeldung  
180-117

Die Seminarzeit beträgt 7 Stunden. 1 zusätzliche Stunde dient explizit Austausch, allfälligen Demos und persönlichen Anliegen.

**Gruppe:** mind. 8, max. 12 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-117	Freitag, 12. April 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Resilienz und andere Ressourcen aktivieren

**Seminarleitung:** Dr. phil. hum. **Alfred Künzler**, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie und Psychotherapie FSP, zert. Onko-Psychologie FSP, dipl. Körperzentrierter Psychotherapeut IKP

**Resilienz, Ressourcen, positive Psychologie und Recovery** sind in Therapie und Beratung vielbeachtete Themen geworden. Sie stehen für die salutogenetische Sichtweise, also für die Frage: „Was hält uns gesund oder hilft uns, wieder zu gesunden?“, und für Empowerment oder Selbstkompetenz, also die Frage: „Wie halte ich mich gesund, oder was kann ich dazu beitragen, wieder zu gesunden oder trotz bzw. mit Krankheit möglichst gut zu leben?“

Resilienz oder psychische Widerstandskraft meint die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Krisen im Lebensverlauf zu meistern und vielleicht sogar daran zu wachsen. Resilienz ist damit eine wichtige Ressource, die Klientinnen in die beraterische und therapeutische Arbeit einbringen – falls wir es zulassen. Und Resilienz kann auch gefördert werden – wenn wir wissen wie.

## Inhalte dieses Seminars sind:

- Grundlagen: Was ist Resilienz, was sind Ressourcen,
- vorhandene Ressourcen finden und nutzen,
- Veränderungsmöglichkeiten: neue Ressourcen aufbauen,
- ressourcenorientierte Gesprächsführung,
- Selbstakzeptanz.

## Im Seminar wird die eigene Resilienz der Teilnehmenden erkundet und gefördert.

Grundlagen zu Resilienz, Salutogenese und Ressourcenaktivierung werden erarbeitet. Teilnehmende lernen die Grundlagen und praktische Übungen kennen, um die Resilienz und andere Ressourcen ihrer Klientinnen aufzubauen.

## Follow-up via zoom

Mit zeitlicher Distanz zu diesem Seminar findet ein 2-stündiges virtuelles Folgetreffen (Follow-up) via Zoom statt, mit dem Ziel, Erfahrungen zu besprechen und nachträgliche Fragestellungen zu beantworten. Zoom-Follow-up Datum: 20. Juni 2024, 16.00 bis 18.00 Uhr.



Anmeldung  
600-050

**Gruppe:** mind. 8, max. 16 Teilnehmerinnen

**ASP 14 Credits** **SGPP 14 Credits** **14 FSP** Fortbildungseinheiten



**18**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
600-050	Fr/Sa, 7. – 8. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Bern	Fr. 590.–



# Anders denken, handeln, sein – ADHS und die sechs Lebensdimensionen

**Seminarleitung: Nicole Anja Baur**, Psychologin lic. phil. I, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP, Leiterin von ADHS-Gesprächsgruppen

ADHS ist viel mehr als Rumzappeln. Mit ADHS sind nicht nur Schwächen, sondern auch Stärken verbunden. ADHS ist daher keine Krankheit, sondern eine Regulierungsstörung v. a. im emotionalen Bereich. ADHS ist die dritthäufigste psychische Diagnose (nach Angststörungen und Depressionen). Trotzdem wird ADHS bei Erwachsenen und insbesondere bei Frauen sehr oft übersehen. 75 % der Frauen werden erst nach dem 35. Lebensjahr diagnostiziert – meist erst bei einer Abklärung der eigenen Kinder. ADHS zeigt sich mit Auffälligkeiten in allen sechs Lebensdimensionen, z. B. in der sozialen Lebensdimension durch empathisches Verhalten, „people pleasing“ (unbedingt gefallen wollen), durch Mobbing Erfahrung (ausgelöst durch das Anderssein), oder einem Freundeskreis, in welchem viele neurodivers sind, was das Erkennen der ADHS-Symptomatik erschwert, da ADHS-typisches Verhalten gruppenintern als „normal“ gilt. Ausserdem wird z. B. auch die Paardynamik stark dadurch geprägt, ob beide Personen neurodiverse Menschen sind oder eine Person neurotypisch. Durch die hohe Vererbungsrate (80 %) wirkt sich ADHS stark auf das Familienleben aus.

Im Zentrum der Fortbildung stehen die drei (Handlungs-)Felder: **Psychoedukation** (Aufklärung), Entwickeln von **Copingstrategien** und konstruktiv-kritische Auseinandersetzung mit **Medikamenten** (Ritalin o. ä.).

## Inhalt:

- Aufklären über eine häufige und sehr oft nicht diagnostizierte psychische Störung,
- Hinweise auf ADHS bei Erwachsenen erkennen lernen,
- Kennenlernen der Comorbiditäten, welche das ADHS überdecken können (Depression, Angst) oder ebenfalls unentdeckt bleiben (Audio Processing Management, Dysgraphie),
- Arbeiten an Fallbeispielen zu Copingstrategien für Betroffene ,
- Verstehen von Stigmata und Scham aufgrund von ADHS,
- Abschätzen, unter welchen Umständen und wo eine Abklärung sinnvoll ist,
- Reaktion auf eine Diagnose im Erwachsenenalter verstehen (Erleichterung, Trauer, Euphorie),
- Herausfinden, was Medikamente leisten können und was nicht,
- Aufzeigen der Stärken von ADHS für das Empowerment von Betroffenen,
- Neurodiversität entdecken: Die bunte Vielfalt von Menschen, die anders „ticken“,
- Den vielen Vorurteilen etwas entgegensetzen können,
- Hinweise auf Onlinressourcen.



Anmeldung  
180-118

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-118	Freitag, 14. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## Sexualberatung und -therapie

**Seminarleitung: Dania Schiffan**, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, klinische Sexologin (ISI)

Sexualität wird in vielen Beratungs- und Therapiesituationen angesprochen. Viele Beraterinnen und Therapeutinnen **fühlen sich allerdings nicht kompetent** genug, um sich mit ihren Patientinnen über deren Sexualität auszutauschen. Diese eintägige Fortbildung soll Beraterinnen und Therapeutinnen **kompaktes Wissen vermitteln**, damit sie mit dem Thema Sexualität in der Beratung bzw. Therapie vertrauter werden. Dafür werden verschiedene Kompetenzen erlernt, praktische Herangehensweisen besprochen und mögliche Gesprächsanleitungen gegeben.

Das Ziel der Fortbildung ist, zu lernen, wie man **Sexualität in der Beratung/Therapie ansprechen** kann und wie ein Abklärungsgespräch geführt wird. Behandelt werden Themen, die in der Praxis vorkommen, mit einem speziellen **Fokus auf der Paar-Sexualität** in (längerfristigen) Partnerschaften. Im Mittelpunkt werden Fragen stehen wie das Aufrechterhalten einer erfüllenden Sexualität, der vorkommenden Langeweile oder dem Umgang mit unterschiedlichen Vorlieben. Zum Schluss werden wir auch das Thema Pornographie und die Auswirkungen von intensivem Pornokonsum auf die Partnerschaft ansprechen.



Anmeldung  
180-107

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**7 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-107	Donnerstag, 20. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Hochsensibilität: Herausforderungen und Potenziale in der Beratung von neurosensitiven Menschen

**Seminarleitung: Martin Bertsch**, Sozialarbeiter FH, dipl. Körperzentrierter Psychologischer Berater IKP, dipl. Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapeut IKP

Hochsensibilität (in der Wissenschaft wird zunehmend auch der Begriff Neurosensitivität verwendet) gewinnt, ausgehend von der Forschungsarbeit von Elaine Aron, ab 1997 immer mehr Aufmerksamkeit. Für viele Menschen sind zahlreiche Bücher rund um das Thema eine Offenbarung der eigenen Andersartigkeit mit Potenzialen, aber auch Herausforderungen. Diese 1-tägige Fortbildung vermittelt für Beraterinnen und Therapeutinnen **Grundlagen der Arbeit mit hochsensiblen Menschen**, für die sich generell ganzheitliche achtsamkeitsbasierte Therapieansätze mit Einbezug von Körperarbeit sehr gut eignen.

## Zentrale Kursinhalte:

- Diagnostik der Hochsensibilität und Abgrenzung zu psychischen Störungen,
- das Temperament der Hochsensibilität in Abgrenzung zu anderen Temperamentsveranlagungen,
- Selbst- und Stressmanagement bei sensiblen Menschen,
- Herausforderungen und Potenziale in der Arbeit mit Hochsensiblen,
- Selbstfreundlichkeit und Selbstliebe als heilende Grundhaltung.

Die Basis in der vermittelten Arbeit mit hochsensiblen Menschen ist **Awareness und Körper-Achtsamkeit**. Erfahrungsorientiert werden wir uns mit der eigenen Sensibilität und Ansätzen der achtsamkeitsbasierten Stressregulation beschäftigen.



Anmeldung  
180-106

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-106	Freitag, 21. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Bern	Fr. 320.–



# Beratung von LGBTIQ+- Personen – Empathie, Sensibilität und Ressourcen

**Seminarleitung: Angela Walti**, MA Kunst- und Kulturwissenschaften, dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP, Sexualpädagogin HSLU

LGBTIQ+ ist in vielen Therapien bzw. Beratungen ein Thema, jedoch haben gerade Beratende oder Therapierende diesbezüglich viele Unsicherheiten und Berührungängste. In diesem Fortbildungsseminar lernen die Teilnehmenden, wie man LGBTIQ+-Personen angemessen und zeitgemäss berät und unterstützt. Der Workshop richtet sich an alle, die mit LGBTIQ+-Personen arbeiten möchten.

## Inhalte des Workshops:

- Sensibilisierung für LGBTIQ+-Themen und Verständnis der Herausforderungen, mit denen LGBTIQ+-Personen konfrontiert sind,
- Empathische Kommunikation und Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre,
- Anerkennung und Akzeptanz der Identität und Lebensweise von LGBTIQ+-Personen,
- Verwendung der richtigen Sprache und Terminologie,
- Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse und Anliegen von LGBTIQ+-Personen,
- Informationen über Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten für LGBTIQ+-Personen.

Das Fortbildungsseminar umfasst praktische Übungen und Fallbeispiele, um das Verständnis und die Fähigkeiten der Teilnehmenden zu fördern.



Anmeldung  
180-119

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-119	Donnerstag, 5. September 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Frühe und unbewusste Bindungsverletzungen aufspüren

**Seminarleitung: Susan Falck**, lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP

Klientinnen, die unter belastenden Symptomen (Angstzuständen, Depressionen), Beziehungsdramen oder Beziehungslosigkeit leiden, **berichten oft von einer glücklichen Kindheit** und können ihre Symptomatik nicht nachvollziehen. Meist erklären sie sich ihre Not einfach damit, dass sie krank und gestört sind.

Beim genaueren Betrachten stellt sich meist heraus, dass die Ursachen in frühkindlichen und deshalb **unbewussten Bindungstraumata oder Bindungsverletzungen** liegen.

In dieser Fortbildung setzen wir uns anhand von Beispielen aus der Praxis mit solchen Bindungstraumata auseinander und lernen Methoden kennen, wie wir diesen **unbewussten, aber abgespeicherten Erfahrungen auf die Spur** kommen können. Auch mit den Auswirkungen im Erwachsenenleben beschäftigen wir uns und beziehen unsere eigenen Prägungen mit ein.



Anmeldung  
180-112

**Gruppe:** mind. 8, max. 16 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**7 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-112	Donnerstag, 3. Oktober 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## Provozieren – aber richtig!

**Seminarleitung:** Doris Grubenmann, lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP, und Emanuel Haselbach, lic. phil., eidg. anerkannter Psychotherapeut, dipl. Körperzentrierter Psychotherapeut IKP

Effizient provozieren, mit einem Augenzwinkern und Respekt, immer auf der Seite der Klientinnen: **Wir locken die Ressourcen unserer Klientinnen** auf allen Lebensdimensionen mit gezielten Provokationen hervor (provocare = hervorrufen).

Damit dies gelingt, stützen wir uns auf die humanistisch-therapeutischen Grundhaltungen der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie.

### **Provozieren, aber richtig, erweitert unser therapeutisches Verhaltensrepertoire:**

Neben dem Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (Spiegeln) und dem produktiven Nachfragen nach idiolektischen Schlüsselwörtern steht uns mit dem lust- und humorvollen Provozieren ein weiteres äusserst wertvolles Werkzeug zur Verfügung. Unsere Gesprächsführung wird sowohl enorm belebt als auch durch den einflussenden Humor auf eine neue Ebene gehoben.

### **Sie lernen:**

- in das Weltbild der Klientinnen einzusteigen und dieses auf liebevolle Weise zu karikieren,
- als Advocatus Diaboli die negativen Gedanken der Klientinnen auszusprechen,
- die Wachstumshindernisse auf lustvolle Weise zu überzeichnen,
- die eingeschliffenen (inadäquaten) Muster der Klientinnen ins Wanken zu bringen.

Für dieses Seminar werden Kenntnisse der Klientenzentrierten Gesprächsführung vorausgesetzt.



Anmeldung  
600-027

**Gruppe:** mind. 8, max. 16 Teilnehmerinnen

**ASP 14 Credits** **SGPP 14 Credits** **14 FSP** Fortbildungseinheiten



**18**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
600-027	Fr/Sa, 4.–5. Oktober 2024	09.15 bis 19.30 Uhr	Zürich	Fr. 620.–

# Ego States – Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen in der Praxis

**Seminarleitung: Dipl.-Psych. Dagmar Völlinger**, eidg. anerkannte Psychotherapeutin.  
Beauftragt als Dozentin im Curriculum Psychotraumatologie. In eigener Praxis tätig.

In diesem eintägigen Seminar wird das **Grundmodell zur Arbeit mit Ego States** vorgestellt. Wie können wir die innere Vielfalt mit einer ressourcenorientierten Haltung erfassen und Symptome mit Hilfe des dynamischen Teilemodells verstehen? Es wird aufgezeigt, wie wir das Modell in der Arbeit mit unseren Klientinnen einführen können. Dabei ist die Stärkung von der Selbstregulation zentral.

Es wird ein Überblick zu erlebnisorientierten Techniken vermittelt, welche passend in das Teilemodell integriert werden können. Wir reflektieren dabei auch, wie wir das Vorgehen auf die Motivation und Ressourcen unserer Klientinnen abstimmen können. Demonstrationen und Kleingruppenarbeit ergänzen die Theorievermittlung.

**Voraussetzung für die Teilnahme** ist eine abgeschlossene Ausbildung im Bereich Therapie oder Beratung sowie Praxiserfahrung.



Anmeldung  
180-115

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**7 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-115	Do, 31. Oktober 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Psychopharmakotherapie in der Praxis

**Seminarleitung:** med. pract. Axel D. Wolf, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, praktischer Arzt

## Praxisrelevantes erweitertes Basiswissen für klinisch tätige psychologische Psychotherapeutinnen

Zur optimalen Behandlung der Patientinnen mit unterschiedlichen psychiatrischen Störungen sind zunehmend Kenntnisse erforderlich, welche das während der Psychotherapie Weiterbildung von psychologischen Psychotherapeutinnen vermittelte Basiswissen übersteigen.

Das Fortbildungsseminar vermittelt praxisrelevante Inhalte im Rahmen der aktuell geltenden Behandlungsrichtlinien für eine zeitgemässe Psychopharmakotherapie.

Die vermittelten Kenntnisse sollen einerseits die Therapeutin unterstützen, die von Ärztinnen verschriebene Medikation besser verstehen zu können und auch die Kommunikation betreffend Psychopharmakotherapie zwischen psychologischer Psychotherapeutin und Ärztin verbessern.

Andererseits können psychologische Psychotherapeutinnen Patientinnen besser darin unterstützen, die Notwendigkeit, Wirkungen und Nebenwirkungen einer von der Ärztin verschriebenen Medikation zu beurteilen.

Das Fortbildungsseminar soll die Kompetenzen der Therapeutin erweitern, um dadurch auch die psychotherapeutische Beziehungsgestaltung zu stärken.

**Hinweis:** Diese Fortbildung findet an zwei Tagen, jeweils nachmittags, statt (Durchführungsdaten siehe unten).



Anmeldung  
180-111

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 6 Credits**

**SGPP 6 Credits**

**8 FSP** Fortbildungseinheiten



**8**  
**SVDE ASDD**

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-111	Do/Fr, 14.–15. November 2024	13.30 bis 17.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## Stressberatung & Stressmanagement IKP

**Seminarleitung:** **Christina Stäheli**, MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, und **Sonja Hildebrand**, dipl. Stressregulationstrainerin und psychologische Beraterin

### STRESS. MICH NICHT.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Belastungssituationen: Stress gehört ganz einfach zum Leben. Doch dauerhafter negativer Stress schlägt auf die Gesundheit. Wirksame Strategien, um unnötigen negativen Stress zu vermeiden, sind von zentraler Bedeutung. Falls das nicht gelingt, brauchen wir die Fähigkeit, Stresshormone möglichst schnell wieder aktiv abzubauen.

### Stressberatung und Stressmanagement IKP

Familie, Beruf, Belastung durch schwierige Lebensumstände: Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen können. Tritt Stress häufig auf oder wird er zum Dauerzustand, muss gehandelt werden. Er blockiert die natürlichen Ressourcen und mindert dadurch auch die Leistungsfähigkeit. Besonders belastend wird es, wenn Stressgeplagte ihre Situation nicht mehr bewältigen können: Andauernder Stress macht körperlich und geistig krank, bis zum kompletten Ausfall durch Burnout oder Depression.

Der 5-tägige Zertifikatslehrgang zeigt Wege auf, mit dem eigenen Stress umzugehen und Betroffene darin zu unterstützen, ihre Stressbelastungen zu reduzieren und Resilienz aufzubauen.



Anmeldung  
180-030

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 30 Credits** **SGPP 30 Credits** **35 FSP** Fortbildungseinheiten



**18** Fortbildungsjahre  
**SVDE ASDD**

## Ziele, Inhalte und neue Kompetenzen:

### Block 1: Grundlagenwissen, Entspannung und Aktivierung (02.05.2024)

- Entstehung und unterschiedliches Erleben von Stress
- Leistung, Entspannung und Aktivierung
- Hirnorganische und neurobiologische Vorgänge
- Die sechs Lebensdimensionen (Würfelmodell nach IKP)

### Block 2: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Resilienz (23.05.2024)

- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Imagination: Perspektivenwechsel
- Energiehaushalt
- Erkennen und Reflektieren der individuellen Ressourcen/Resilienz
- Synergien im Team erkennen und nutzbar machen

### Block 3: Naturerfahrung als Stresstherapie (06.06.2024)

- Outdoor-Aktivitäten
- Wirkung des Waldes und der Natur auf den Menschen
- Rituale: Verarbeitung, Loslassen, Integration, Neuanfang
- Gestalten/«LandArt»
- Individuelle Entwicklung und Teamentwicklung

### Block 4: Bewegung und Entschleunigung (20.06.2024)

- Körper und Bewegung; Sport, verschiedene Bewegungsqualitäten
- Beschleunigen, Verlangsamen, individuelles Wohlfühltempo
- Zeit, Zeitmanagement; Qualität vs. Quantität

### Block 5: Achtsamkeit und Erfahren innerer Ruhe (04.07.2024)

- Zeit für und mit sich selbst; Atem, Meditation
- Rollen im Alltag, Ängste und Unsicherheiten
- Wahrnehmung mit allen Sinnen, Umgang mit Emotionen
- Integration von Ruhe-/Pauseninseln im (Berufs-)Alltag

### Teilnehmende / Voraussetzungen:

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen mit oder ohne psychologische/therapeutische Vorbildung, die sich in dieser Weiterbildung spezifisches Wissen zum Themenkreis Stress, Stressbewältigung und Stressberatung aneignen möchten.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-030	Do, 02.05.–Do, 04.07.2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 1'400.–



# Ganzheitliche Weiterbildung in Körperzentrierter Sexologischer Beratung IKP

**Seminarleitung: Anja Fehr**, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Paar- und Familienberaterin IKP, NLP Master

## Stärken Sie Ihre Souveränität und Kompetenz im Umgang mit Intimität, Scham, Frust, Unsicherheiten, Lust, Erregung und Erotik.

Die individuelle Sexualität, das Frau- bzw. Mann-Sein sowie der Bezug zu den eigenen Geschlechtsorganen bilden wesentliche Aspekte unserer Identität und haben Einfluss auf Selbstwertgefühl, Lebensenergie und Beziehungsgestaltung.

Obwohl in der heutigen Zeit die Themen Sex und Sexualität allgegenwärtig sind, scheinen offene Gespräche im Alltag noch immer mit Ängsten, Hemmungen und Überforderung verbunden. Um so wichtiger, dass wir uns sowohl als Individuum wie auch als Fachpersonen diesem Gebiet annehmen und einen vertrauensvollen Raum für einen natürlichen und selbstverständlichen Zugang bieten.

Die Teilnahme an der Weiterbildung Körperzentrierte Sexologische Beratung IKP fördert die Enttabuisierung des Themas Sexualität in Therapie und Beratung und stärkt die Souveränität und Kompetenz u.a. im Umgang mit Intimität, Scham, Frust, Unsicherheiten, Lust, Erregung und Erotik.

### Lernziele:

- Die Teilnehmenden eignen sich zum Thema Sexualität eine bewusste Sprache und Gesprächsführung an, vertiefen diesbezüglich ihr Fachwissen und erweitern ihre Beratungskompetenz.
- Die Teilnehmenden erweitern ihre Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit im Umgang mit intimen, schambehafteten und tabuisierten Themen.
- Die Teilnehmenden erproben eine Vielzahl an Methoden, Techniken, Übungen und Interventionen zu unterschiedlichen Bestandteilen der Sexualität, die ihren gewohnten Praxisalltag erweitern.



Anmeldung  
180-031

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



## Detaillierte Fortbildungsinhalte:

### Modul 1: Basiswissen zu Sexualität und Sexualtherapie/-beratung (29.08.2024)

- Physiologische/psychologische Grundlagen zum Thema Sexualität, unterschiedliche Beratungsansätze im Überblick

### Modul 2: Veränderung der Sexualität in verschiedenen Entwicklungsphasen (26.09.2024)

- Prägung der Sexualität, sexuelle Themen und Bedürfnisse je nach Entwicklungs-/Reifestufe des Menschen

### Modul 3: Sexualität in allen Lebensdimensionen erfahren (24.10.2024)

- Erfassung der Sexualität mit allen Lebensdimensionen des Anthropologischen Würfelmodells IKP, Salutogramm

### Modul 4: Körperzentrierte Sexologische Beratung IKP in der Praxis (Teil I) (14.11.2024)

- Übungen und Interventionen für die praktische, ressourcen- und bedürfniszentrierte Arbeit mit Klientinnen

### Modul 5: Körperzentrierte Sexologische Beratung IKP in der Praxis (Teil II) (05.12.2024)

- Übungen und Interventionen für die praktische, ressourcen- und bedürfniszentrierte Arbeit mit Klientinnen

## Die Weiterbildung im Überblick:

Die fünf Module bieten Teilnehmenden einen soliden Einstieg in die Körperzentrierte Sexologische Beratung IKP. Nebst Theorie und fundiertem Fachwissen stehen vor allem praktisches Lernen und Selbsterfahrung im Vordergrund.

Für die sexuelle Erlebnis- und Funktionsfähigkeit sind nicht nur anatomische, physiologische, hormonelle und biochemische, sondern vor allem psychische Komponenten wie Gefühle, Phantasien, Erinnerungen und Prägungen bedeutsam. In dieser Weiterbildung wird der Fokus daher bewusst auf die psychischen und sozialen Aspekte und deren Beeinflussung der Sexualität gelegt. Die Bereitschaft, sich persönlich auf das Thema und auf Übungen der Selbsterfahrung einzulassen, wird vorausgesetzt.

Teilnehmende werden durch die Weiterbildung in der Fähigkeit gestärkt, Klientinnen einen natürlichen und selbstverständlichen Zugang zum Thema Sexualität zu eröffnen. Mit Hilfe einer systemischen Sicht- und Arbeitsweise werden einschränkende Prägungen und Glaubenssätze identifiziert und transformiert. Ziel ist, Klientinnen dahingehend zu begleiten, einen gesunden Bezug zum eigenen Geschlecht aufzubauen, Erregungsmuster variieren zu können und die eigenen sexuellen Bedürfnisse mit Neugierde, Leichtigkeit und innerer Freiheit zu erkunden und zu leben.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-031	Do, 29.08.–Do, 05.12.2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 1'400.–



## Fortbildung in Gesprächsführung und psychiatrische und psychotherapeutische Grundlagen für Allgemeinmedizinerinnen FMH und Apothekerinnen FPH

**Seminarleitung:** **Doris Grubenmann**, lic. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP, und **Steffen Straub**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

In dieser Fortbildung lernen Sie u. a. eine **ganzheitliche Betrachtungsweise** von Gesundheit und Krankheit, konkrete Techniken für den Umgang mit Patientinnen unter **Einbezug von Psyche und Körper**, theoretische Grundlagen für das Verständnis von psychischen Erkrankungen, psychotherapeutische Gesprächsführung und spezielle Kommunikationstechniken, z. B. zum Umgang mit „schwierigen“ Patientinnen wie auch Kenntnis für die Mitarbeitendenführung.

### Fortbildungsinhalte

#### Block 1: Grundlagen der Körperzentrierten Psychotherapie IKP (05.09.2024)

##### Theorie

- Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP: ganzheitlicher Ansatz auf der Basis der Gestalttherapie
- Die Arzt-Patient-Beziehung
- Die Ganzheitsdiagnose IKP auf der Basis des Lebensdimensionendiagramms
- Ressourcenorientierung

##### Methodenkompetenz

- Die Ganzheitsdiagnose IKP
- Schulung der Sensory Awareness der Patienten
- Körperzentrierte Erfahrungsübungen zum Abbau von Stress und Ängsten: einfache Entspannungs- und Zentrierungsübungen
- Die Basis der ganzheitlichen Gesprächsführung IKP: Fragetechnik

#### Block 2: Motivierende ganzheitliche Gesprächsführung (03.10.2024)

##### Theorie

- Die Gesprächsführung nach Carl Rogers: Schulung des Einfühlungsvermögens, aktives Zuhören und Verstehen der Patienten
- Motivierung der Patienten

##### Methodenkompetenz

- Emphatisches Spiegeln der Anliegen und Befürchtungen der Patienten
- Gesprächstechniken bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen
- Körperzentrierte Erfahrungsübungen zur Aktivierung der Patienten



Anmeldung  
180-032

**FMH CREDITS:** SGPP 15, SAPP 15, SGAM/SGIM 15, Kernfortbildung AIM 15

**FPH CREDITS:** Online-Schulung bzw. Fortbildung via Zoom: 125 FPH-Kreditpunkte

**Gruppe:** mind. 8, max. 20 Teilnehmerinnen

**Block 3: Basisdiagnostik, Psychopharmakotherapie, Phytopharmakotherapie (31.10.2024)**

<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basisdiagnostik</li> <li>• Psychischer Befund nach AMDP, Minimal Mental Status, Uhrentest</li> <li>• Einblick in Epidemiologie und Prävention psychischer Erkrankungen</li> <li>• Psychopharmakotherapie, Übersicht Phytopharmakotherapie</li> </ul>	<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychotherapeutische Befunderhebung</li> <li>• Störungsspezifische Interventionen</li> <li>• Arzt-Patient-Beziehung</li> </ul>
---	---

**Block 4: Ausgewählte Krankheitsbilder (14.11.2024)**

<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung in ausgewählte Krankheitsbilder, u. a.:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Affektive Störungen (inkl. Burnout)</li> <li>- Angst- und Zwangsstörungen</li> <li>- Somatoforme und dissoziative Störungen</li> <li>- Einblick in Klassifikationssysteme nach ICD und DSM</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychosomatische und somatopsychische Wechselwirkungen</li> <li>• Psychoedukation</li> <li>• Ressourcenstärkung</li> <li>• Umgang mit Komorbiditäten – „Doppeldiagnose-Patienten“ / Ängsten / Stress</li> </ul>
--	--

**Block 5: Psychische / psychiatrische Krisen – Notfälle (05.12.2024)**

<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofortmassnahmen und Kriseninterventionstechniken in psychischen Krisen</li> <li>• Umgang mit suizidalem Verhalten</li> <li>• Einblick der Anwendung von Rechtsvorschriften, z. B. Unterbringung, Betreuung und Behandlung psychisch erkrankter Menschen</li> <li>• Einblick in Konsiliar- und Liaisondienste</li> </ul>	<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächstechniken in Krisensituationen</li> <li>• Krisenintervention – Suizidprophylaxe</li> <li>• Umgang mit Aggressivität</li> </ul>
---	--

**Dauer:** 5 Donnerstage à 4 Std. (14.00 bis 18.00 Uhr)

**Durchführung: online via**  **zoom**

Änderungen zum curricularen Inhalt vorbehalten.

**Anmerkung:** Die Fortbildung in Gesprächsführung und psychiatrische und psychotherapeutische Grundlagen ist sowohl für Allgemeinmedizinerinnen FMH wie auch für Apothekerinnen FPH konzipiert. Die curricularen Fortbildungsblöcke werden somit gemeinsam an Allgemeinmedizinerinnen FMH und Apothekerinnen FPH vermittelt.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-032	Siehe oben	14.00 bis 18.00 Uhr	Online	Fr. 990.–



## Ausbildung in EMDR-Therapie

**Seminarleitung: Eva Zimmermann**, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin EMDR Europe und Trainerin EMDR Europe

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Psychotherapiemethode, die von Ph.D. Francine Shapiro 1987 entwickelt wurde. Durch die Anwendung von EMDR kann die Symptomatik von traumatisierten Patientinnen deutlich verbessert oder sogar eine vollständige Auflösung der Symptome erreicht werden. EMDR wurde von der APA (American Psychiatric Association) und der ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies) als wirksam anerkannt und wird unterdessen weltweit bei der Behandlung posttraumatischer Störungen eingesetzt. Im Jahr 2013 anerkannte die WHO (Weltgesundheitsorganisation) EMDR als eine der beiden wissenschaftlich fundierten Behandlungen für posttraumatischen Stress, akuten Stress oder bei komplexer Trauer.

Traumatische Erinnerungen sind als negative Gedanken, belastende Emotionen und unangenehme Körperempfindungen oft dysfunktional im Hirn gespeichert. Das belastende, intrusive Wiedererleben der traumatischen Erinnerungen wird oft durch Trigger (Hinweisreize) ausgelöst. Die Anwendung von EMDR führt zu einer adaptiven Informationsverarbeitung durch bilaterale Stimuli – in der Regel Augenbewegungen. Dadurch werden intrusive, dysfunktional gespeicherte Erinnerungen an Traumata verarbeitet und in ein funktionales Erinnerungsnetzwerk eingegliedert. Die posttraumatische Symptomatik kann so nachhaltig gebessert oder aufgelöst werden.

### Anerkennung:

Die vom IKP organisierte Ausbildung in EMDR-Therapie ist von EMDR Schweiz und damit auch vom Dachverband EMDR Europe anerkannt. Die Trainerin Eva Zimmermann verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung mit EMDR und über 10 Jahre Erfahrung als EMDR-Trainerin. Sie ist eine von EMDR Europe akkreditierte Senior Trainerin und ihre vom IKP angebotene Ausbildung in EMDR-Therapie ist ebenfalls von EMDR Europe akkreditiert.



Anmeldung  
180-033

**Gruppe:** mind. 8, max. 30 Teilnehmerinnen

**ASP 45 Credits** **SGPP 45 Credits** **42 FSP** Fortbildungseinheiten

## Teilnahmevoraussetzungen

- Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutinnen
- Fachärztinnen FMH für Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychologinnen und Ärztinnen kurz vor Ende der Weiterbildung Psychotherapie

Voraussetzung für die Ausbildung in EMDR-Therapie ist eine abgeschlossene und anerkannte Weiterbildung in Psychotherapie mit der Berechtigung der kantonalen Gesundheitsbehörden zur Tätigkeit als Psychotherapeutin oder kurz vor Abschluss der Weiterbildung stehend.

## Ausbildungsinhalte:

Die Ausbildung in EMDR-Therapie Teil 1 ermöglicht es den Teilnehmenden, EMDR auf „einfache“ Traumata und nicht-komplexe Störungen anzuwenden. Es umfasst folgende Aspekte: Einführung in die Psychotraumatologie und in EMDR, Behandlung von intrusiven Erinnerungen und Ängsten mit EMDR, Anwendung von EMDR bei Erwachsenen mit posttraumatischem Stress.

Während des 3-tägigen Intensivseminars werden die theoretischen Grundlagen von EMDR, Vorsichtsmassnahmen für eine sichere Behandlung sowie die praktischen Grundlagen von EMDR ausführlich erläutert. Mit Unterstützung von Facilitatorinnen (erfahrene EMDR-Supervisorinnen mit Zusatzausbildung) wird die Anwendung in Kleingruppen praktisch geübt.

In der Ausbildung in EMDR-Therapie Teil 2 stehen komplexe Traumafolgestörungen im Zentrum. Es werden Behandlungsprotokolle und Interventionsmethoden für die oft anspruchsvollen Therapien vermittelt. Insbesondere wird die aktivere Anwendung von EMDR, welche für die Behandlung komplex traumatisierter Patientinnen unerlässlich ist, erläutert und praktisch geübt. Die Teilnehmerinnen werden befähigt, EMDR störungsspezifisch bei der Bewältigung komplexer Traumata einzusetzen.

## Aufbau:

Die Ausbildung in EMDR-Therapie beinhaltet zwei Teile (EMDR-Therapie Teil 1 und EMDR-Therapie Teil 2), welche nur zusammen gebucht werden können. Eine Teilnahme ausschliesslich in der EMDR-Therapie Teil 1 ist nicht möglich. Die erforderlichen 12 Stunden Supervision werden direkt bei einer Supervisorin gebucht.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung in EMDR-Therapie Teil 2 ist der Besuch der Supervisionsgruppe und eine sichere Anwendung des EMDR-Standardprotokolls.

## Durchführung:

Ausbildung in EMDR-Therapie Teil 1: Do., 11.–Sa., 13. April 2024

Ausbildung in EMDR-Therapie Teil 2: Do., 7.–Sa., 9. November 2024

Unterrichtszeiten: Jeweils von 08.30–17.30 Uhr

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-033	Siehe oben	Siehe oben	Zürich	Fr. 2'150.–



# Weiterbildung Dipl. Coach für Autogenes Training

**Seminarleitung: Sonja Hildebrand**, dipl. Stressregulationstrainerin und psychologische Beraterin, und **Christina Stäheli**, MA, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP

## Methode

Autogenes Training nach J. H. Schultz ist ein Entspannungsverfahren, das mit Techniken der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) arbeitet: Der ausübende Mensch lernt, sich ohne Beeinflussung von aussen selbstständig und nur durch innere Kräfte in einen tiefen Entspannungs- und Erholungszustand zu versetzen. Die Muskulatur und vegetative Funktionen wie Atmung, Durchblutung und Puls gehen dabei über in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Dabei wirkt die Seele auf den Körper – und der Körper reagiert mit den typischen Gefühlen von Ruhe, Schwere und Wärme.

In der Psychotherapie ist Autogenes Training anerkannt und weit verbreitet, insbesondere zur Behandlung von vegetativen und nervösen Störungen, zur Stressreduktion, gegen das Burnout-Syndrom, aber auch für medizinische Indikationen wie Neurosen, phobische und psychosomatische Erkrankungen und als Begleittherapie im therapeutisch-beraterischen Kontext sowie in der Komplementärmedizin.

## Anerkennung

Die Weiterbildung erfüllt die Vorgaben der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin ASCA und des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR) für die Kassenanerkennung in der Schweiz. Voraussetzung: 150 Std. (EMR) /180 Std. (ASCA) Schulmedizin und 150 Std. Erfahrungsmedizin. Schulmedizinische Lehrinhalte aus absolvierten Aus- und Weiterbildungen am IKP sind anrechenbar.

## Weiterbildungsinhalte

### 1. Studienabschnitt: Grundlagen (23h) vom 14.03. bis 30.05.2024

- Grundstufe des Autogenen Trainings: Theoretische Grundlagen, praktisches Wissen und Training der sechs Übungen nach J. H. Schultz (Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht und Stirnübung).
- Anleitungskompetenz und Praxis der Gesprächsführung zur Vermittlung der Inhalte an Klientinnen.
- Die Anwendung von Formelbildungen.



Anmeldung  
180-035

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

## 2. Studienabschnitt: Vertiefung (60h) vom 13.06. bis 19.12.2024

- Festigung der Abläufe der sechs Übungen.
- Anleitung zur Selbsthypnose, Begleitung und Unterstützung des Entspannungsvorgangs und des Wechsels vom Wachzustand in einen veränderten Bewusstseinszustand.
- Indikationen für Entspannungsverfahren; Stress, Stressmanagement und Stressprävention, Gesprächsführung.
- Theoretische Grundlagen der Erfahrungsmedizin sowie der Stress- und Resilienzforschung.
- Vorstellung weiterer Methoden aus der Entspannungs- und Präventivmedizin: Progressive Muskelrelaxation (PMR), Imagination, Hypnose, Trance, Yoga etc.
- Intervention in der Gruppe, eigenständige Übungen mit Selbsterfahrung und in der Gruppe, Supervision zu den Selbsterfahrungen und den Erfahrungen in der Praxis.

Über die Schulungsangebote hinaus begleitet die Gruppenleitung das Selbststudium und das Erstellen der Transferarbeit.

### Umfang

<b>Grundlagen: Training Übungen 1–6</b>	<b>23h</b>
<b>Vertiefung: Übungen, Supervision und Intervention</b>	<b>60h</b>
<b>Begleitetes Selbststudium</b>	<b>75h</b>
<b>Transferarbeit / Videosequenz / Abschlussprüfung</b>	<b>22h</b>

Die Teilnehmenden schliessen die Weiterbildung ab mit dem Diplom «Dipl. Coach für Autogenes Training».

### Zielpublikum und Teilnahmevoraussetzungen

Die Weiterbildung eignet sich für Personen mit Vorbildung und Berufserfahrung im psychosozialen Bereich, die in sozialen, therapeutischen und beraterischen Bereichen tätig sind, z. B. psychologische und psychosoziale Beraterinnen, Pädagoginnen, Atemtherapeutinnen, Ernährungsberaterinnen, Kunsttherapeutinnen, Sozialarbeiterinnen und Coaches.

Um für die Weiterbildung aufgenommen zu werden, senden Sie uns das Anmeldeformular, Ihre Ausbildungsnachweise und einen Lebenslauf zu. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 18 beschränkt. Bei entsprechender Eignung und nach Rücksprache steht die Weiterbildung auch Quereinsteigerinnen oder Interessentinnen ohne entsprechende Berufserfahrung offen. Gegebenenfalls empfehlen wir ein Beratungsgespräch mit den Dozentinnen.



Die Anerkennung von jeweils 150 Std. (EMR) / 180 Std. (ASCA) schulmedizinischen Grundlagen ist möglich, bzw. kann als zusätzliches separates Angebot absolviert werden (Schulmedizinisches Basiswissen Ausbildung).

Siehe dazu: [ikp-therapien.com/fortbildung/emr-asca-tronc-commun/emr-asca](http://ikp-therapien.com/fortbildung/emr-asca-tronc-commun/emr-asca)

Fortbildung	Datum/Zeit	Ort	Kosten
180-035	Siehe sep. Datenplan oder Webseite	Zürich/Zoom	Fr. 3'320.–



## Moderne Spiritualität: Reflected self – powerful me!

**Seminarleitung: Dr. phil. Kathleen Schwarzkopf**, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Psychologin MSc, dipl. Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP, Neuroimagination-Coach, Netzwerkpsychologin EAP (Employee Assistance Program), Dozentin und Lehrtherapeutin am IKP.

### Ein ganzheitlicher Intensivkurs in 8 Online-Modulen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung

Heute stehen wir mehr denn je in einem Spannungsfeld von wachsenden Ansprüchen und Herausforderungen: Familie, Beruf und Beziehungsumfeld erwarten Engagement und Präsenz. Und auch die Erwartungen, die jeder an sich selbst hat, werden nicht kleiner.

Bin ich all dem gewachsen? Wie gehe ich mit Ambivalenzen um? Wie finde ich zu Ruhe und Gelassenheit – sowohl im innen als auch im aussen? Wie schaffe ich es loszulassen und mich ganz auf das zu fokussieren, was mir gut tut? Wie kann ich Zeit nehmen für mich selbst, mich für den Alltag stärken, meine Kräfte mobilisieren und meine Potenziale entfalten?

Dieser Intensivkurs gibt neue Impulse für genau diese Fragen.

#### Aufbau des 8-wöchigen Intensivkurses:

- 8 aufeinander aufbauende Online-Live-Module, jeweils Sonntag von 08:00 – 13:00 Uhr: Startmodul, 6 themenspezifische Tools, Integrationsmodul
- Fixe Punkte in den Modulen: Themenspezifische Vertiefungen, neuste wissenschaftliche Erkenntnisse, Meditationen und Affirmationen, Theorie-Inputs, Tools. Imaginationen, Journaling und Reflexionen.
- Vertiefendes Follow-up für individuelle Fragen und persönliche Anliegen aus den Sonntagsmodulen am jeweils darauffolgenden Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr

#### Zielgruppe:

Personen, die sich mit ihrer eigenen Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen möchten, interessiert sind an moderner Spiritualität und sich dazu einen Online-Kurs wünschen, der im Live-Kontakt persönlich auf sie und ihre Individualität eingeht.



Anmeldung  
180-038

**Gruppe:** mind. 8, max. 30 Teilnehmerinnen

**ASP 35 Credits** **SGPP 35 Credits** **40 FSP** Fortbildungseinheiten



**18**  
VEREINIGUNG  
**SVDE ASDD**

**Inhalt:**

Der Onlinekurs kombiniert in einem einzigartigen Programm auf fachlich professioneller psychologischer und psychotherapeutischer Basis modernste Themen der Persönlichkeitsentwicklung, ausgewählte Theorieinputs und individuelles Live Teaching.

Module	Schwerpunkt
<b>Modul 1</b> So, 7. Januar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 10. Januar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MEIN WOLLEN HINTERFRAGEN</b> Einführung in generelle Themen der Persönlichkeitsentwicklung, Ausblick und Klärung von individuellen Erwartungen und Zielen.
<b>Modul 2</b> So, 14. Januar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 17. Januar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>ÜBER MICH SELBST BESTIMMEN</b> «Sich selbst bewusst» das eigene Leben gestalten.
<b>Modul 3</b> So, 21. Januar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 24. Januar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MEINE RESSOURCEN AKTIVIEREN</b> Agieren und Reagieren bei Stress und emotionaler Erschöpfung.
<b>Modul 4</b> So, 28. Januar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 31. Januar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MICH SELBST STARK MACHEN</b> Aufbau von Resilienz im Fokus.
<b>Modul 5</b> So, 4. Februar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 7. Februar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>«ME, MYSELF AND THE OTHERS»</b> Umgang mit Beziehungen, Bindungen und Bindungserfahrungen.
<b>Modul 6</b> So, 11. Februar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 14. Februar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MEINE SICHERHEIT ZURÜCKGEWINNEN</b> Leben mit emotionalen Schwankungen, Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten.
<b>Modul 7</b> So, 18. Februar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 21. Februar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MICH AUF MEINE INTUITION VERLASSEN</b> Der Zugang und die Bedeutung von Intuition und Zeit.
<b>Modul 8</b> So, 25. Februar 2024, 08:00 – 13:00 Uhr Mi, 28. Februar 2024, 19:00–20:30 Uhr	<b>MEINE ERKENNTNISSE IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN</b> Reflexion, Rückblick und Neuorientierung.

**Kosten:**

Im Preis enthalten sind die Teilnahme an sämtlichen Kursmodulen und die dazugehörigen Unterlagen.

Gesamtkosten 8 Module, 48 Lehrstunden, CHF 1'820.–.

Durchführung  
online via  zoom

Fortbildung	Datum/Zeit	Ort	Kosten
180-038	Siehe oben	Zürich	Fr. 1'820.–



# IKP-Vorbereitungslehrgang auf die höhere Fachprüfung HFP

(in Kleingruppen)

**Leitung der Lehrgangsmodule: Angelika Hollenstein und Alexia Kaiser De Filippis**  
(beide Dozentinnen) Beraterinnen im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

## IKP-Vorbereitungslehrgang auf die höhere Fachprüfung zum Titel: Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom (Prüfungsteile 2 und 3)

Sie möchten Ihrer Tätigkeit als psychosoziale Beraterin **mehr Gewicht verleihen**, indem sie einen eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss anstreben. Die höhere Fachprüfung im psychosozialen Bereich eröffnet Ihnen mit überschaubarem Aufwand **neue berufliche Perspektiven** und zeichnet Sie als Experte im eigenen legitimierten Berufsfeld aus.

Falls Sie bereits 8 Jahre Berufserfahrung im psychosozialen Bereich aufweisen (6 Jahre bei Tertiärababschluss) und Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB sind, qualifizieren Sie sich für die **verkürzte Prüfungsmodalität**. Das bedeutet, dass Sie von den Prüfungsteilen 1 und 4 dispensiert werden.

Ziel des Vorbereitungslehrgangs ist es, Ihnen die konkreten Aufgabenstellungen, den Aufbau der Prüfungsteile 2 und 3, die Struktur und die Beurteilungskriterien sowie die formalen Anforderungen zu vermitteln. Zudem erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre **eigene Identität als Beraterin zu reflektieren** und zu festigen.

Die Weiterbildung ist nur als Ganzes buchbar. Es besteht kein Anspruch auf das Nachholen verpasster Weiterbildungstage.

**Kosten:** Fr. 1'590.–

*(Kurstage sind nicht einzeln buchbar!)*

**Ihre Ausbildung wird durch Bundesbeiträge unterstützt.**



Anmeldung  
600-451

**Gruppe:** mind. 4, max. 6 Teilnehmerinnen

## Unterrichtszeiten: variieren, je nach Modul

Module	Schwerpunkt	Inhalte
<b>Modul 1a</b> Do, 25. Januar 2024 08.45 – 13.15 Uhr	Prüfungsteil 2: Beratungskonzept	- Das Berufsbild - Ethik - Schweigepflicht/Datenschutz - Selbstreflexion - Menschenbild
<b>Modul 1b</b> Do, 22. Februar 2024 08.45 – 13.15 Uhr		- Das Berufsbild vertiefen - Selbstreflexion - Das Beratungskonzept - Formelles, Einschätzungsbogen - Prüfungsanmeldung
<b>Modul 1c</b> Do, 18. April 2024 08.45 – 11.45 Uhr 3 h Zoom-Meeting		- Gemeinsame Arbeit am eigenen Beratungskonzept
<b>Modul 2a*</b> Do, 16. Mai 2024 08.45 – 13.15 Uhr	Prüfungsteil 3: Beratungspraxis	- Formelles, Einschätzungsbogen - Transkript - Entschlüsselung des Transkripts - Üben
<b>Modul 2b</b> Do, 4. Juli 2024 08.45 – 17.15 Uhr		- Prüfungssimulationen

\*Wir empfehlen den Kursteilnehmenden bereits vor Beginn des Moduls 2 Audio-/Videoaufnahmen entsprechend den Kriterien der HFP aufzunehmen. Die Kriterien sind abrufbar unter <https://sgfb.ch/beraterin-werden/hoehere-fachpruefung>

**Hinweis:** Das Erreichen der Zulassungsbedingungen für die HFP liegt in der Verantwortlichkeit der Teilnehmenden. Sollte dabei Unterstützung benötigt werden, kann bei der Leitung der Lehrgangsmodule ein Gespräch (180.–/h) in Anspruch genommen werden oder mit dem Sekretariat der SGfB Kontakt aufgenommen werden.

Zulassungsbedingungen, Einreichungstermine sowie Prüfungsdaten finden Sie auf: <https://sgfb.ch/beraterin-werden/hoehere-fachpruefung>

Im Jahr 2024 wird die neue Wegleitung zur Prüfungsordnung mit Anpassungen der Zulassungsbedingungen in Kraft treten. Die neue Prüfungsordnung wird voraussichtlich Ende 2023 durch die Prüfungskommission der SGfB veröffentlicht.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
600-451	Do, 25.01.–Do, 04.07.2024	Siehe oben	Zürich	Fr. 1'450.–



## Weiterbildung Kompetenzerweiterung Paarberatung

**Seminarleitung:** Sara Michalik-Imfeld, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychologin, und Peter Michalik, BA, dipl. Paar- und Familienberater IKP

Im Coaching- und Beratungskontext der Einzelberatung zeigt es sich oft, dass Beziehungen, in welchen Klientinnen leben, einen grossen Einfluss auf den Beratungserfolg haben können. Die Einbeziehung des Partners oder der Partnerin kann den Erfolg der Beratung beschleunigen.

Schwerpunkt dieser Weiterbildung ist die praktische Arbeit mit Paaren und mit Einzelpersonen in Beziehungskonflikten. Mittels erprobter Interventionsstrategien fokussieren wir gezielt und mit Einbezug aller Sinneskanäle auf die erwünschten Erlebnisprozesse der Paare. Dadurch werden bewusste sowie unbewusste Ressourcen und Kompetenzen aktiviert und tragen zum Beratungserfolg bei. Im Vordergrund stehen systemische Fragetechniken, Körperinterventionen und hypnosystemische Ansätze, zugeschnitten auf die Paarberatung.

Praktische Übungen, Fallbeispiele und selbst eingebrachte Fälle sind Bestandteil dieser Weiterbildung. Es werden die nötigen Fähigkeiten und Kompetenzen vermittelt, um die Beratungstätigkeit auf Paare auszudehnen.

### Davon profitieren die Absolvierenden dieser Weiterbildung:

- Detailliertes Vorstellen und Einüben von praktischen Werkzeugen für den Arbeitsalltag,
- Erweiterung der Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeiten,
- Fallbesprechungen, in denen neu erlerntes Handwerk eingeübt und aufgezeigt wird,
- interdisziplinärer Austausch mit Beraterinnen verschiedener Ausrichtungen; Anwendung der vermittelten Inhalte auf eigene Fallsituationen der Teilnehmenden.



Anmeldung  
580-001

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen

**ASP 48 Credits** **SGPP 48 Credits** **56 FSP** Fortbildungseinheiten



**18**  
SVDE ASDD

## Aufbau der Weiterbildung:

Die Weiterbildung ist aufgebaut in 4 Modulen à 2 Tagen mit insgesamt 64 Lehrstunden.

### Modul 1: (19.–20.09.2024)

- Ankommen, Kennenlernen, Organisatorisches,
- Einführung Paarberatung, Unterschiede im Setting Einzel-/Paarberatung,
- Paardynamiken in der Einzelberatung,
- das Erstgespräch mit Paaren,
- Aufbau einer gleichrangigen Kooperationspartnerschaft,
- Basisinterventionen in der Paarberatung.

### Modul 2: (24.–25.10.2024)

- Phasen der Beziehung und ihr Einfluss auf die Beratung,
- Ebenenmodell nach Jellouschek,
- das Hypnosystemische Konzept in der Paarberatung und seine Grundlagen,
- Fragetechniken für die Paarberatung,
- Umgang mit Restriktionen und ambivalenten Aufträgen in der Paarberatung.

### Modul 3: (21.–22.11.2024)

- Umgang mit Zwickmühlen und Zielkonflikten in der Paarberatung,
- Utilisation sog. „Rückfälle“ der Klientinnen für die Optimierung der Beratung,
- Seitenmodell,
- multidimensionale Arbeit mit Paaren (Würfelmodell IKP) und körperzentrierte Interventionen in der Paarberatung,
- Skulpturen und Externalisierungen in der Paarberatung.

### Modul 4: (12.–13.12.2024)

- Umgang mit Aussenbeziehungen in der Paarberatung,
- Umgang mit gegenseitigen Schuldzuweisungen in der Paarberatung,
- das Tetralema,
- Strategien zur Entwicklung von Zielvisionen für Paare,
- Transferinterventionen für die Paarberatung,
- Aufgaben und Rituale für Paare.

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
580-001	Do, 19.09.–Fr, 13.12.2024	08.45 bis 18.00 Uhr	Zürich	Fr. 2'480.–



# Weiterbildungscurriculum Psychotraumatherapie/ Psychotraumaberatung

**Leitung des Curriculums: Dr. med. Jan Gysi, Dr. med. Erwin Lichtenegger und Dr. med. Marion Mohnroth**, alle Fachärzte Psychiatrie und Psychotherapie FMH

**Psychotraumatherapie IKP:** Für Psychologinnen, Therapeutinnen und Fachärztinnen

**Psychotraumaberatung IKP:** Für Pflegefachkräfte, Beraterinnen, Sozialarbeiterinnen und andere

Die Erkenntnis, wie viele Menschen unter Traumafolgestörungen leiden, hat in den letzten Jahrzehnten zu intensiver Forschung im Bereich der Psychotraumatologie geführt. Die daraus gewonnenen Ergebnisse kommen den Betroffenen zugute: Posttraumatische Störungen können präzise erfasst und störungsspezifisch effizient behandelt werden. Die Nachfrage nach traumainformierten Hilfestellungen übersteigt das Angebot gerade bei komplexen Traumafolgestörungen noch immer deutlich. Wir freuen uns, unter dem Dach des IKP ein qualitativ hochstehendes Fortbildungscurriculum in Traumatherapie bzw. Traumaberatung anbieten zu können, welches Kolleginnen das notwendige Fachwissen für ihre anspruchsvolle Arbeit mit traumatisierten Menschen vermittelt.

**Durchführungszeiten:** (jeweils freitags von 10.00 – 18.30 Uhr und samstags von 09.00 – 17.30 Uhr)

## Basismodule 1. Durchführung (für alle 4 x 2 Tage):

Die Grundlagenseminare vermitteln das Basiswissen der Psychotraumatologie und richten sich interdisziplinär an alle Berufsgruppen (Therapie, Beratung, Pflege, Sozialarbeit u. a.).

1. Grundlagen und Diagnostik (09.–10.02.2024)	(Dr. med. Jan Gysi oder Dr. med. Erwin Lichtenegger)
2. Akuttrauma - wie weiter? Erste Schritte in Therapie & Beratung, polizeiliche und juristische Vorgehensweisen (01.–02.03.2024)	(Dr. med. Jan Gysi oder Dr. med. Erwin Lichtenegger)
3. Bindungstraumatisierungen und Behandlungsmodelle: Selbstgewahrsein, Affekte und Beziehungen (15.–16.03.2024)	(Dr. med. Marion Mohnroth)
4. Innere Stabilisierung (26.–27.04.2024)	(Dr. med. Erwin Lichtenegger oder Dipl. Psych. Dagmar Völlinger)



**Gruppe:** mind. 12,  
max. 35 Teilnehmerinnen



**Basismodule:**

**Aufbaumodule traumafokussierte Psychotherapie:**

**FSP-Fortbildungseinheiten individuell auf Grundlage der gelieferten Nachweise**

**ASP 40 Credits SGPP 40 Credits**  
**ASP 50 Credits SGPP 50 Credits**

**Basismodule 2. Durchführung (für alle 4 x 2 Tage):**

Die Grundlagenseminare vermitteln das Basiswissen der Psychotraumatologie und richten sich interdisziplinär an alle Berufsgruppen (Therapie, Beratung, Pflege, Sozialarbeit u. a.).

1. Grundlagen und Diagnostik (23.–24.08.2024)	(Dr. med. Jan Gysi oder Dr. med. Erwin Lichtenegger)
2. 2. Akuttrauma - wie weiter? Erste Schritte in Therapie & Beratung, polizeiliche und juristische Vorgehensweisen (13.–14.09.2024)	(Dr. med. Jan Gysi oder Dr. med. Erwin Lichtenegger)
3. Bindungstraumatisierungen und Behandlungsmodelle: Selbstgewahrsein, Affekte und Beziehungen (25.–26.10.2024)	(Dr. med. Marion Mohnroth)
4. Innere Stabilisierung (29.–30.11.2024)	(Dr. med. Erwin Lichtenegger oder Dipl. Psych. Dagmar Völlinger)

**Aufbau:****Aufbaumodule traumafokussierte Psychotherapie für Psychotherapeutinnen und Fachärztinnen (5 x 2 Tage):**

1. Beziehungsgestaltung, Fallkonzeption und Methodik bei interpersoneller Traumatisierung: von Vulnerabilität zu Selbstführung (19.–20.01.2024)	(Dr. med. Marion Mohnroth)
2. Schwierigkeiten in der therapeutischen Beziehung, Regulation der Gegenübertragung, Psychohygiene, Selbsterfahrung (16.–17.02.2024)	(Dr. med. Erwin Lichtenegger)
3. Traumakonfrontation bei PTBS und Komplextrauma (22.–23.03.2024)	(Dipl. Psych. Dagmar Völlinger und phil. hist. Selina Brunner)
4. Vertiefungsmodul dissoziative Störungen (03.–04.05.24)	(Dr. med. Jan Gysi)
5. Kultursensible Kompetenzen, Integration und Abschlusskolloquium (14.–15.06.2024)	(phil. hist. Selina Brunner und Dr. med. Erwin Lichtenegger)

**Aufbaumodule traumafokussierte Beratung, Begleitung und Pflege (4 x 2 Tage):**

1. Beratungsziele, Teile-Modell, Beziehungsgestaltung (12.–13.01.2024)	(MScN Annina Sahli)
2. Stabilisierung und Ressourcentechniken (02.–03.02.2024)	(Dipl. Psych. Dagmar Völlinger)
3. Krisenbewältigung im Kontext von Traumafolgestörungen (01.–02.03.2024)	(Dr. med. Marion Mohnroth)
4. Schwere dissoziative Störungen (07.–08.06.2024)	(Dr. med. Jan Gysi oder Dr. med. Erwin Lichtenegger)

**Anforderungen für Zulassung zur Weiterb.:** Siehe IKP-Webseite, Rubrik «Seminare/Fortbildung»

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
171-000-1	Basismodul mit Start 09.02.2024	Siehe oben	Zürich	Fr. 2'400.–
171-000-2	Basismodul mit Start 23.08.2024	Siehe oben	Zürich	Fr. 2'400.–
172-000	Aufbaumod. Therapeut./Ärztinnen	Siehe oben	Zürich	Fr. 3'000.–
173-000	Aufbaumodul Beratung	Siehe oben	Zürich	Fr. 2'400.–

# Atemtherapie Komplementär- Therapie

## Anerkennung der IKP- Fortbildungsseminare in Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapie IKP und KT

**EMR:** Für das EMR muss jährlich der Nachweis über 20 Std. Fort- und Weiterbildung in der registrierten Methodengruppe erbracht werden. Das EMR berücksichtigt dabei Supervisions- und Gruppensupervisionsstunden, wenn diese organisiert/geplant, geleitet, zielgerichtet und gemäss Ziffer 2 (resp. Ziffer 4.4) der Fort- und Weiterbildungsordnung nachgewiesen werden.

**ASCA:** Mit 2 Fortbildungsseminaren (16 Std.) erfüllen Sie die von der ASCA geforderte jährliche Fortbildungspflicht. Supervisionsstunden, die von der IKP angeboten werden, werden zu 100% an die Weiterbildungsstunden angerechnet.

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Psychologie  
Psychotherapie  
Körpertherapie

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Ernährungspsychologie  
Ernährungsberatung



# Das Zwerchfell – verbindendes Element zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein

**Seminarleitung: Marlène Baumann**, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat ODA KT, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Ausbilderin und Lehrtherapeutin IKP, Somatic Experiencing Practitioner SE, dipl. Iyengar Yogalehrerin

Im antiken Griechenland hielt man das Zwerchfell für den Sitz der Seele, denn nicht nur auf physiologischer Ebene ist es lebenswichtig, auch unsere psychische Verfassung ist eng mit der Funktionsweise des Zwerchfells verknüpft. Es steht in direkter Verbindung zu unseren Emotionen und ermöglicht, dass wir atmen, singen, lachen und weinen können. Ist das Zwerchfell durch Belastungen wie Traumata oder chronischen Stress in seiner Bewegung eingeschränkt, können vielfältige körperliche und psychische Beschwerden auftreten und uns in allen Lebensdimensionen beeinträchtigen.

Als wichtigster Atemmuskel unterstützt es vor allem durch Kontraktion die Einatmung. Mit seiner etwas gewölbten Kuppel spannt es sich quer durch den gesamten Brustraum und trennt den Oberkörper vom Unterkörper. Synergetisch mit dem Beckenboden verbunden, massiert es durch seine rhythmischen Bewegungen die inneren Organe. Gesteuert und reguliert wird es vom Autonomen Nervensystem, aber wie die übrige Skelettmuskulatur ist es willkürlich beeinflussbar und kann bewusst angespannt oder entspannt werden. Diesen Umstand nutzen wir in der Therapie, um das Zwerchfell und somit den ganzen Menschen in „Bewegung“ zu bringen und Verbundenheit und Lebendigkeit zu fördern.

In diesen zwei Tagen befassen wir uns intensiv auf verschiedenen Ebenen mit der komplexen Wechselwirkung des Zwerchfells auf die körperliche, emotionale und mentale Befindlichkeit.

## Schwerpunkte sind:

- Wirkungsvolle, das Zwerchfell lösende Atem- und Körperübungen kennenlernen,
- Arbeit auf der Behandlungsliege – Faszien lösen am und um das Zwerchfell,
- Achtsamkeit und Bewusstheit zum eigenen Zwerchfell fördern,
- Auffrischen und Vertiefen der anatomischen Verhältnisse,
- das Zwerchfell und die Atmung zur Selbstregulation nutzen,
- Einführung in die Polyvagalthorie von Dr. Stephen Porges – und was das Zwerchfell mit Entspannung, Flucht, Kampf und Erstarrung zu tun hat.



Anmeldung  
280-107

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-107	Fr/Sa, 17.–18. Mai 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 590.–



## Supervision

**Seminarleitung: Barbara Lemberger**, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Reflektorische Atemtherapeutin nach Brüne/Schmitt, Somatic Experiencing Practitioner

Die Supervision richtet sich an **KomplementärTherapeutinnen aller Methoden**, die bereits praktisch tätig sind. Insbesondere auch an diejenigen, die sich auf dem Weg zur höheren Fachprüfung (HFP) befinden und supervidierte Berufspraxis bei einer von der OdA KT anerkannten Supervisorin benötigen.

Supervision schafft Raum, um berufliche **Anliegen und Herausforderungen zu reflektieren** und neue Lösungsansätze zu entwickeln. Sie bietet Unterstützung bei der Bewältigung der oft komplexen Anforderungen im Praxisalltag. Supervision dient somit der **Qualitätssicherung** Ihrer Arbeit und führt zur Weiterentwicklung der fachlichen und sozialen Kompetenzen.

In der Supervisionsgruppe **können fallbezogene Fragen** aus der beruflichen Praxis eingebracht werden. Wir fokussieren uns auf Themen wie Klärung des Auftrags, Zielformulierung, verbale und nonverbale Interventionsmöglichkeiten, Prozessverlauf und Beziehungsdynamiken. Mit geeigneten kreativen Mitteln erarbeiten wir zusammen **neue Perspektiven**. Die Gruppe wird so zur **gegenseitigen Bereicherung**.

Themen wie Selbstfürsorge, unsere Rolle als KomplementärTherapeutin, lösungsorientierte Kommunikation und Interaktion sowie die Handhabung von Konflikten können auch Teil dieses Treffens sein.

**Supervision unterstützt Sie dabei**, anspruchsvolle Prozesse noch kompetenter zu begleiten, Ressourcen zu finden und zu aktivieren.



Anmeldung  
280-102-1



Anmeldung  
280-102-2



Anmeldung  
280-102-3

**Gruppe:** mind. 8,  
max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-102-1	Dienstag, 28. Mai 2024	18.00 bis 21.00 Uhr	Zürich	Fr. 135.–
280-102-2	Dienstag, 10. September 2024	18.00 bis 21.00 Uhr	Zürich	Fr. 135.–
280-102-3	Dienstag, 12. November 2024	18.00 bis 21.00 Uhr	Zürich	Fr. 135.–



## Viel atmen ist gesund – stimmt das?

**Seminarleitung: Brigitte Ruff**, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Atemtechnik Buteyko, anerkannte Supervisorin OdA KT, langjährige Erfahrung als Ausbilderin/Lehrtherapeutin/Seminarleiterin. In eigener Praxis tätig.

### Chronisch zu viel atmen – ein Symptom unserer Gesellschaft

Ist Ihnen bewusst, dass man zu viel atmen kann? Der Lebensstil heutzutage beeinflusst unser Atmen dahingehend. Dr. Konstantin Buteyko erforschte den Zusammenhang von Zuviel-Atmen mit den Symptomen und Krankheitsbildern, welche weit verbreitet sind. Dies sind z. B. Asthma, Atemnot, Mundatmung, chronischer Schnupfen, hartnäckiger Husten und Bronchitis, Schnarchen und Apnoe, Angst- und Panikstörungen, chronische Erschöpfung, Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufprobleme.

Woran erkennen wir, dass jemand chronisch zu viel atmet? Wie gehen wir damit um? Im Seminar beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen der angemessenen Atmung und den wissenschaftlichen Hintergründen. Wir beziehen Lebenshaltung, Ernährung und Sport mit ein.

Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung. Die Selbstverantwortung der Klientinnen soll gestärkt werden. Sie sollen erkennen können, wie ihre Art zu leben die Atmung beeinflusst und umgekehrt, wie die Bewusstwerdung ihres Atemmusters Veränderung in Alltagssituationen und Gesundheit ermöglicht.

#### Hinweis:

Dieser Seminartag ist als Fortbildung für Atemtherapeutinnen und KomplementärTherapeutinnen geeignet. Für psychosoziale Beraterinnen hilfreich als Körperintervention bei Patientinnen mit Angst und Traumata.



Anmeldung  
280-111

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-111	Sonntag, 9. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 290.–



## Atem und Duft – von den therapeutischen Möglichkeiten mit Essenzen

**Seminarleitung: Hansjörg Rodi**, KomplementärTherapeut mit Branchenzertifikat Oda KT, dipl. Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapeut IKP, Aromatherapeut, dipl. Pflegefachmann FH/Bsc

**Das Atmen sowie das Riechen haben Gemeinsamkeiten:** Es sind elementare Vorgänge für unser Leben. Ohne Geruchssinn fehlt dem Leben ein wichtiger Bezugspunkt: die Sinneserfahrung und Warnfunktion zugleich. Etwa 20 Millionen Riechzellen in unserer Nase ermöglichen es uns, einen bunten Mix von Gerüchen wahrzunehmen.

**Ätherische Öle** umgehen die Vernunft und **wirken im emotionalen Zentrum** des Menschen. Empfindungen wie Glück oder Abscheu treten beim Riechen einer Essenz unmittelbar ein. Zudem kann der Duft wie ein **Schlüssel zu unseren Erinnerungen** wirken. Darin liegt die Möglichkeit des Einsatzes von ätherischen Ölen im therapeutischen Setting.

Die andere Gemeinsamkeit von **Atem und Riechen** ist die Nase. Mit jedem Einatmen nehmen wir circa **17'000 Duftproben täglich** auf. Der Atem und das Riechen bilden somit eine dauerhafte Beziehung.

Die Arbeit mit ätherischen Ölen umfasst mitunter die Themen Sinnlichkeit, Achtsamkeit, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Selbstfürsorge.

Diese eintägige Fortbildung richtet sich an Atemtherapeutinnen, Komplementärtherapeutinnen, sowie alle Interessierten, welche die Anwendungsmöglichkeiten und den Umgang mit ätherischen Ölen auf theoretische und praktische Weise kennenlernen möchten.



Anmeldung  
280-113

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-113	Sonntag, 25. August 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 290.–



## Vertiefung in Atemmassage

**Seminarleitung: Barbara Lemberger**, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Reflektorische Atemtherapeutin nach Brüne/Schmitt, Somatic Experiencing Practitioner

Atmen ist Geben und Nehmen, ist lebensnotwendiger Austausch zwischen Innen und Außen. Atmen ist für unseren Organismus lebenswichtig und eine natürliche Funktion. Dabei geht es für unseren Körper um den Sauerstoff. Unser Leben ist vom Sauerstoffaustausch absolut abhängig. Ohne Sauerstoff gibt es keine Stoffwechselfvorgänge und kein Leben. Normalerweise passt sich der Atemrhythmus den sich ständig ändernden Anforderungen an. So wird er bei sportlicher Betätigung schneller sein, als wenn wir in Ruhe in einem Liegestuhl liegen. Auch unsere Gedanken, unsere Vorstellungen und unsere Gefühle beeinflussen die Atemtiefe und Atemfrequenz.

In der Atemmassage wirken Berührungen auf den Atem und die Muskelspannung ein. Die Wirkungsweise der Atemmassage geht weit über die mechanische und reflektorische Wirkungsweise einer klassischen Massage hinaus. Ausgehend von der Erfahrung, dass sich seelische Vorgänge unmittelbar auf das Atemsystem auswirken, nutzen wir in der Atemmassage die komplexen Zusammenhänge zwischen Psyche und Atem, um den Menschen ganzheitlich anzusprechen. Muster können bewusst gemacht und neue Verhaltensweisen eingeübt werden.

In diesem Seminar wenden wir uns der Atemmassage zu und vertiefen sie mit gezielten Reizsetzungen aus der Reflektorischen Atemtherapie, welche in den fünfziger Jahren von Dr. Ludwig Johannes Schmitt (auch bekannt unter dem Namen „Atem-Schmitt“, Lehrer von Dr. Volkmar Glaser) entwickelt wurde. Wir locken, fordern, setzen Dehnungs-, Klopf- und Aktivierungsreize ein und intensivieren dadurch die Atemmassage.

An diesem Tag werden wir uns ausschliesslich dem praktischen Arbeiten auf der Behandlungsfläche zuwenden und die oben erwähnten Griffe üben. Es erfordert deshalb, dass die Teilnehmenden gewohnt sind, Klientinnen mit ihren Händen zu berühren. Wir behandeln den unbedeckten Rücken, das Gesicht und die unbedeckten Beine.



Anmeldung  
280-110

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-110	Sonntag, 29. September 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 290.-



## Der Angst in der Atemtherapie mit Vertrauen begegnen

**Seminarleitung: Barbara Lemberger**, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Reflektorische Atemtherapeutin nach Brüne/Schmitt, Somatic Experiencing Practitioner

Angst gehört zum Leben dazu und ist im Kern ein gesunder Schutzmechanismus. Sie zeigt uns auf, wenn Gefahr droht. Übermässige Angst jedoch behindert. Atemnot, Übelkeit, Zittern, Schweissausbruch, Herzklopfen, Nervosität, katastrophisierende Gedanken und Bilder, Erstarrung, etc. hemmen im Alltag.

Angst ist ein Phänomen, das alle Erlebensdimensionen des Menschen erfasst: Körpererleben, Emotionen, Kognitionen und Verhalten. Entsprechend vielfältig sollte sich in der Therapie auch unsere Herangehensweise gestalten.

Nichts fürchten wir so sehr, wie unsere eigenen Ängste. Und doch sind es gerade unsere Ängste in all ihren Schattierungen, die unsere geistige und emotionale Entwicklung in Bewegung bringen. In diesem Seminar werden wir den Umgang mit den eigenen Ängsten beleuchten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um Menschen mit einer Angstsymptomatik zu begleiten. Das Modell des Polyvagalen Nervensystems und die Hirnphysiologie erklären, was bei Angst geschieht. Wir erlernen kraftvolle Körper- und Atemübungen zur Beeinflussung des Vagusnervs und somit zur Regulation des vegetativen Nervensystems.

Wir befassen uns mit verschiedenen Distanzierungstechniken zur Selbstregulation und zur Stärkung der inneren Beobachterin.

Wir üben Interventionen (mitunter Griffe aus der Reflektorischen Atemtherapie) auf der Behandlungsliege, um das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, welcher bei einer Angstsymptomatik nahezu inaktiv ist, zu unterstützen und zu lösen.

Ebenso lernen wir verschiedene Entschärfungstechniken kennen, um Glaubenssätze (unter anderem negative Vorstellungen und Programmierungen aus der Kindheit) aufzulösen.



Anmeldung  
280-112

**Gruppe:** mind. 8, max. 14 Teilnehmerinnen

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
280-112	Sa/So, 12.–13. Oktober 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 590.–



Dein  
Web-Auftritt

+

Online-Buchung



3 in 1  
für mtl. nur

9.-

+

Erfahrungs-Tool

Schreibe einen  
Erfahrungsbericht



sanasearch  
zertifiziert

Karen Freudenberg  
Psychologische Beraterin HFP

Gutenbergstrasse 21, 3011 Ber  
Stressausgleich Karen Freudenberg  
Nachricht senden  
Rückruf anfordern

★★★★★ Erfahrungsberichte

WAS KUNDEN SAGEN

Karen Freudenberg voll und ganz weiterempfehlen! Sie hat geschafft, was  
YouTube nimmer geschafft haben: ich kann mich... >>>

Mehr anzeigen

# DEIN ERSTER WEB-AUFTRITT!

Alles, was Du zum Start für  
Deinen Web-Auftritt brauchst.



Jetzt Code scannen...



\*Der Rabatt gilt für die gesamte Ausbildungszeit plus 3 Jahre nach  
Erhalt der Krankenkassenanerkennung.



# IKP-Vorbereitungslehrgang auf die höhere Fachprüfung in KomplementärTherapie

5 Tage à 7 Std.

**Seminarleitung: Patrizia Morisoli**, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP, dipl. Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Supervisorin OdA KT. Dipl. Sozialpädagogin.

## IKP-Vorbereitungslehrgang auf die HFP zum Titel: KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom (Prüfungsteile 1,2,3,4)

Therapeutinnen, die das Branchenzertifikat KomplementärTherapie (KT) an einer akkreditierten Schule erlangt haben, können nach 2 Jahren supervidierter Berufspraxis mit mind. 50% Arbeitspensum, bzw. 3 Jahren supervidierter Berufspraxis mit mind. 30% Arbeitspensum die höhere Fachprüfung KT (HFP) ablegen und so das eidg. Diplom für KomplementärTherapie erlangen. Therapeutinnen, die über das Gleichwertigkeitsverfahren das Branchenzertifikat erlangt haben, können sich nach supervidierter Praxis ebenfalls für die HFP anmelden.

Die HFP fordert ein vertieftes Verständnis des Berufsbildes KT und der Grundlagen KT, sowie fundierte Kenntnisse und Kompetenzen in komplementärtherapeutischem Handeln. Diese Kenntnisse und Kompetenzen, sowie die Vernetzung mit, und Integration in das eigene methodische Vorgehen, werden an der HFP eingehend geprüft. Nebst der Einreichung eines Fallbeispiels werden Kandidatinnen aufgefordert an der Prüfung verschiedene Beispiele aus der Praxis zu beurteilen und aufzuzeigen, wie sie ihre Interventionen der jeweiligen Situation entsprechend komplementärtherapeutisch adäquat einsetzen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Anwendung der KT Prinzipien und Begriffe, welche die Basis aller komplementärtherapeutischen Richtungen darstellt.

### Ziel des Vorbereitungslehrgangs:

- Die Kandidatinnen erhalten eine fundierte, fachliche Vorbereitung für alle 4 Prüfungsteile der HFP.
- Sie werden bei der Vorbereitung ihrer Fallstudie gemäss KT Anforderungen unterstützt.
- Sie erlangen ein tieferes Verständnis für die KT Prozesse und verinnerlichen das Berufsbild und die Grundlagen KT, sowie die KT Begriffe.
- Prüfungsfragen, Prüfung-Fallanalyse und das Fachgespräch zur eigenen Fallstudie werden bearbeitet und geübt.

Der Gesamtlehrgang besteht aus 5 Tagen à 7 Stunden (in Abständen von ca. 1,5 Monaten).  
Wir bieten 3 verschiedene Buchungsvarianten an:

Seminar	Modul	Datum/Zeit	Ort	Kosten
450-1	Module 1 – 5	siehe rechts	Zürich	1'225.–
450-2	Module 1 – 3	siehe rechts	Zürich	800.–
450-3	Module 4 – 5	siehe rechts	Zürich	530.–

Module	Schwerpunkt	Inhalte
<b>Modul 1</b> So, 24. März 2024 09.15 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Infos HFP</li> <li>• Fallstudie</li> <li>• Grundlage und Berufsbild KT</li> <li>• Handlungskompetenzen (HK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anmeldung HFP</li> <li>• Abgabe Fallstudie</li> <li>• Einführung Fallstudie</li> <li>• KT Ziele</li> <li>• KT Fokus</li> <li>• HK A + B</li> </ul>
<b>Modul 2</b> So, 12. Mai 2024 09.15 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen</li> <li>• Fallstudie</li> <li>• Grundlage und Berufsbild KT</li> <li>• HK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallstudie: KL vorstellen, erste Sitzung, HK Begegnen</li> <li>• Fallstudie, Selbstreflektion</li> <li>• KT Gestaltungsprinzipien</li> <li>• HK C + D</li> </ul>
<b>Modul 3</b> So, 30. Juni 2024 09.15 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen</li> <li>• Fallstudie</li> <li>• Grundlage und Berufsbild KT</li> <li>• HK C-D-E-F</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallstudie: offene Fragen</li> <li>• KT Menschenbild</li> <li>• KT Gesundheit/Krankheitsverständnis</li> <li>• HK E + F und Wiederholung</li> <li>• Hausaufgabe für Modul 4</li> </ul>
<b>Modul 4</b> So, 18. August 2024 09.15 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Prüfungsinfos</li> <li>• Grundlage und Berufsbild KT</li> <li>• Prüfungsteil 2</li> <li>• Prüfungsteil 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was wird geprüft?</li> <li>• KT Qualitätssicherung</li> <li>• Prüfungsfragen bearbeiten</li> <li>• Vorbereitung für die Fallpräsentation</li> </ul>
<b>Modul 5</b> So, 15. September 2024 09.15 – 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen</li> <li>• Prüfungsteil 3</li> <li>• Prüfungsteil 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfungsfälle bearbeiten, analysieren</li> <li>• Fachgespräch zur Fallstudie üben</li> </ul>

Die Vorbereitung basiert auf den Grundlagen KT und auf dem Berufsbild KT. Wir empfehlen diese beiden Dokumente auf der Oda KT Webseite ([www.oda-kt.ch](http://www.oda-kt.ch)) herunterzuladen, respektive aus Ihren Unterlagen des Seminars 600-430 ‚Berufsspezifische Grundlagen‘ zur Hand zu nehmen und sie vor dem Vorbereitungslehrgang nochmals durchzulesen.

**Prüfungsdatum: 21. bis 25. Oktober 2024**

- Anmeldung ab: 3. Januar 2024
- Anmeldeschluss: 21. Juni 2024
- Einreichung der Fallstudie: 25. August 2024

**Weitere Informationen** zur HFP sowie die Zulassungsbedingungen zur Prüfung finden Sie auf: [www.oda-kt.ch/hoehere-fachpruefung/ausschreibung](http://www.oda-kt.ch/hoehere-fachpruefung/ausschreibung)

**Hinweis:** Das Erreichen der Zulassungsbedingungen für die HFP liegt in der Verantwortlichkeit der Teilnehmenden.

**Der Vorbereitungslehrgang wird durch Bundesbeiträge unterstützt.**



# Ernährungspsychologie Ernährungsberatung

## Anerkennung der IKP- Fortbildungsseminare in Ernährungs-Psychologie und Ernährungsberatung

**EMR:** Das EMR fordert jährlich 20 Std. Fortbildung in der registrierten Methodengruppe (Supervisionsstunden ausgeschlossen).

**ASCA:** Mit 2 Fortbildungsseminaren (16 Std.) erfüllen Sie die von der ASCA geforderte jährliche Fortbildungspflicht.

**SVDE ASDD:** Seit Anfang 2010 anerkennt der Schweizerische Verband Diplomierter Ernährungsberaterinnen (SVDE) die IKP-Fortbildungsseminare im Bereich Psychologische Beratung und Ernährungs-Psychologische Beratung. Das heisst, dass auch „Externe“ bzw. „Nichtstudierende am IKP“ die jährlich nachzuweisenden SVDE Weiterbildungspunkte über IKP-Fortbildungsseminare erwerben können.

**SGfB:** Die Aktivmitgliedschaft zum Fachtitel Beraterin SGfB oder Berater SGfB wird fortgesetzt, wenn pro Jahr mind. 30 Std. Weiterbildung zur Förderung der Beratungskompetenzen nachgewiesen werden. In diesen 30 Std. müssen mindestens 5 Std. bestätigte, klientenbezogene Supervision enthalten sein.

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Atemtherapie  
Komplementär-  
Therapie

Das könnte  
Sie auch noch  
interessieren:



Fortbildungsseminare  
aus der Rubrik

Psychologie  
Psychotherapie  
Körpertherapie



asca



SVDE ASDD

SGfB



# Dünndarm-Fehlbesiedlung (SIBO) – praxisorientierte Fortbildung mit Fallbeispiel und Checklisten für den beruflichen Alltag

**Seminarleitung: Martina Heierle**, Ernährungsberaterin BSc BFH, CME SIBO (USA), CAS Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen BFH

Die Dünndarm-Fehlbesiedlung (SIBO) betrifft nicht nur Menschen mit einem Reizdarm-Syndrom. Sie tritt vielmehr als Folge verschiedenen Erkrankungen, Medikamente, Umweltfaktoren, Immunstörungen oder physiologischen Besonderheiten im Darm oder im Nervensystem auf. Deshalb kommt man nur mit einer ursächlichen Behandlung weiter.

Mithilfe einer Checkliste wird die Begleitung von Patientinnen mit diffusen Magen-Darm-Beschwerden oder einer SIBO-Diagnose in der Beratungspraxis demonstriert und somit der Einstieg auch für Anfängerinnen beim Thema SIBO klar strukturiert und erleichtert.

Statt einen Katalog an Diäten vorzustellen, liegt der Fokus in dieser Fortbildung auf der Erkennung von SIBO selbst und der Vorstellung von Therapiemöglichkeiten.

## Themen der Fortbildung:

- SIBO – was ist es und was nicht
- Model USTER bei SIBO:
  - Ursachen und Prognose (Checkliste)
  - Symptome und Beschwerdemuster (Checkliste)
  - Therapiemöglichkeiten: Antibiotika, pflanzliche Mittel, Probiotika, Ernährung
  - Ergebnisse/Erfolg (nur kurz erläutert)
  - Rezidiv (nur kurz erläutert)
- Die Darstellung eines diagnostischen Atemtests differenzieren.



Anmeldung  
380-114

**Gruppe:** mind. 8, max. 30 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-114	Mittwoch, 24. Januar 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## Umweltbewusste Ernährung – mehr als “saisonal und regional”?

**Seminarleitung:** **Eliane Steiner**, BSc BFH Ernährungsberaterin (SVDE),  
und **Michaela Bucher**, BSc BFH Ernährungsberaterin (SVDE)

Das Wort “Nachhaltigkeit” ist aktuell in aller Munde. Da überrascht es kaum, dass auch in der Ernährungsberatung dieser Aspekt immer öfters thematisiert wird. Dies zu Recht, denn die **Ernährung der rasant wachsenden Weltbevölkerung** muss produziert, transportiert, vermarktet und zubereitet werden.

**Teil der Lösung könnte eine umweltfreundlichere Ernährung sein.** Doch was wird eigentlich unter einer umweltbewussten Ernährung verstanden? Mit welcher Ernährungsweise können wir uns gesund und ökologisch nachhaltig ernähren und inwiefern tatsächlich etwas bewirken? Solche Fragen beschäftigen nebst Klientinnen auch Beraterinnen. Ist es doch eine sehr vielschichtige Thematik, welche aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden muss.

**Dieses Seminar soll Raum bieten, folgende Thematiken gemeinsam zu besprechen und deren Implementierung in den Berufsalltag zu diskutieren:**

- Bedeutung des Begriffs Nachhaltigkeit,
- Zusammenhang von Nachhaltigkeit mit der Ernährung und der Gesundheit,
- die Rolle von tierischen Lebensmitteln und deren Ersatzprodukte,
- Lebensmittelverschwendung,
- umweltbewusste Ernährung: Praktische Umsetzung im Alltag der Ernährungsberatung.

**Sie erhalten:**

- eine grundlegende Idee über den Umfang und die Vielschichtigkeit, welche diese Thematik mit sich bringt,
- Antworten auf oft gestellte Fragen in der Praxis,
- mehr Sicherheit, um in der Praxis kompetent auf entsprechende Themen eingehen zu können,
- neues Wissen und praktische Ansätze, wie Sie Klientinnen bei der Umsetzung einer umweltbewussten Ernährung kompetent unterstützen können.



Anmeldung  
380-113

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-113	Freitag, 9. Februar 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Vegane Ernährung – gesundheitliche Vorteile und Risiken

**Seminarleitung: Judith Mühlemann**, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP,  
Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Ein stetig wachsender Anteil unserer Klientinnen ernähren sich vegan. Die Umstellung erfolgt aus sehr unterschiedlichen Gründen, wie gesundheitliche Aspekte, ethische Einstellung, Nachhaltigkeitsgedanken, aber auch Essstörungen und Trends.

**In dieser Fortbildung beleuchten wir deshalb mit einem ganzheitlichen Blick die Aspekte der veganen Ernährung und deren Einflüsse auf die sechs Lebensdimensionen.**

Wir widmen uns den veganen Lebensmittelpyramiden, den verschiedenen Proteinquellen, den geeigneten Lebensmittelzusammensetzungen und **erörtern die Chancen und Gefahren**, die eine vegane Ernährung mit sich bringen kann.

Dabei stehen folgende Fragen im Zentrum:

- Wie kann vegane Ernährung in jeder Lebensphase umgesetzt werden?
- Welches sind die kritischen Nährstoffe?
- Aus welchen Hauptlebensmittelgruppen besteht eine vollwertige, vegane Ernährung?
- Welche Mythen sind überholt, welche nicht?

Ergänzend dazu werden die Aspekte bearbeitet, die in der Ernährungs-Psychologischen Beratung nebst dem fachlichen Ernährungswissen zu beachten sind.

Die Fortbildung eignet sich für Fachpersonen mit Beratungserfahrung im ernährungs-psychologischen Kontext. Wir arbeiten mit Beratungs- und Fallbeispielen.



Anmeldung  
380-115

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-115	Donnerstag, 21. März 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## Ernährungspsychologie meets Bariatrie

**Seminarleitung: Jsabella Zadow**, MAS Managed Health Care,  
dipl. Ernährungsberaterin FH, dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP

Adipositas ist eine komplexe, chronische Erkrankung mit massiven **Folgen auf die Lebenserwartung und die Lebensqualität**. Neben körperlichen und psychischen Leiden erfolgt auch eine **Stigmatisierung der Betroffenen** durch die Gesellschaft (und nicht selten auch durch sich selbst).

Mit reiner Disziplin zur Lifestyle-Änderung liegen die Ergebnisse betreffend Gewichtsreduktion in einem bescheidenen Rahmen, was sich langfristig auf die Motivation auswirkt. Ein sinnvoller Behandlungsansatz wendet darum die spezialisierte Adipositas-Medizin an und fördert die **Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge der Betroffenen**.

Ein chirurgischer Eingriff kann Übergewicht und deren Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes) langfristig erfolgreich behandeln. Die Chirurgie muss als ein Teil in einer vernetzten Behandlungsstrategie gesehen werden, in der **auch die Ernährungspsychologie eine wichtige Rolle einnimmt**.

Dieses Modul richtet sich an Ernährungsberaterinnen, die sich ein **Grundlagenwissen im Bereich Bariatrie** und ihre Vernetzung mit der Ernährungspsychologie aneignen wollen. Sie lernen Patientinnen in ihrer Entscheidung (Bariatrie – ja oder nein?) professionell und entlang der sechs Lebensdimensionen zu begleiten. Dazu gehört nicht nur die Diagnostik und Therapie von unterschiedlichen Essverhaltensmuster, sondern generell das Anstreben des interdisziplinären Denkens und Handelns.



Anmeldung  
380-112

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-112	Donnerstag, 18. April 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Die wohltuende Kraft der Natur auf unseren Tellern – Wie Wildkräuter unsere Ernährung ganzheitlich ergänzen

**Seminarleitung: Thuy Binh Nguyen**, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP, Trainerin für psychosoziale Gesundheit, Herbalistin

Der Einsatz von essbaren Wildkräutern ist seit Jahrtausenden in allen Kulturen und Kontinenten der Welt bekannt. Dieses Wissen soll nicht mehr nur der Vergangenheit angehören, sondern Teil unserer «Ess»-Gegenwart werden. Die Aufnahme von Wildkräutern in unseren Speiseplan beeinflusst unsere sechs Lebensdimensionen auf eine positive Weise.

**Der Seminartag besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil und beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:**

- Kurze Einführung in die abendländische Kräuterkultur und deren Prägung,
- die wichtigsten Wirkstoffgruppen und deren Pflanzenfamilie,
- die unterschiedlichen Pflanzengattungen sowie deren Bestimmungsmerkmale kennenlernen,
- Kräuterspaziergang am Nachmittag mit Sammeln verschiedener Wildkräuter im Stadtgebiet,
- Verarbeitung der gesammelten Wildkräuter zu Gerichten, Salzen sowie Tinkturen und Ölen,
- Degustation.

Am Ende dieser Fortbildung sind Sie in der Lage, die gängigsten Wildkräuter in der Natur zu erkennen, diese für sich selbst anzuwenden und/oder sie weiterzuempfehlen. Die Fortbildung wird bei jedem Wetter durchgeführt.



Anmeldung  
380-116

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-116	Donnerstag, 23. Mai 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



## «Erst wenn ich dünn bin, dann ...» – Glaubenssätze und deren Wirkung auf unsere Ziele

**Seminarleitung: Samira Zulliger**, Ernährungsberaterin Bsc SVDE, CAS in angewandter Ernährungspsychologie, diplomierte Hypnosetherapeutin

Wie oft haben Sie den begonnenen Satz im Titel schon gehört? Erst wenn ich dünn bin, dann werde ich vielleicht **geliebt** oder werde ich **erfolgreich** – oder erst dann bin ich **gesund**?

Jeder Mensch hat bestimmte Glaubenssätze oder Überzeugungen, die eng mit den eigenen persönlichen Werten verknüpft sind. **Glaubenssätze sind das, was wir über uns und unsere Welt denken.** Diese Gedanken beeinflussen unsere Motivation, Entscheidungen und Leistungen erheblich.

Im Beratungsalltag und somit in den intensiven Gesprächen mit unseren Klientinnen kommen diese Glaubenssätze zum Vorschein. **Sie werden entweder laut ausgesprochen, oder sind Grund dafür, warum eine Intervention nicht so funktioniert hat, wie man es sich gewünscht hätte.**

Glaubenssätze sind sehr einflussreich und somit umso wirksamer, wenn wir sie umwandeln **können** in einen **positiven, bestärkenden** und **wertschätzenden Gedanken.**

Lernen Sie in dieser Fortbildung die **Macht der Gedanken** kennen und mit welchen Tools man diese Glaubenssätze aufgreifen und umwandeln (affirmieren) kann. Sie werden nach dieser Fortbildung **sensibilisierter** zuhören und auch für **sich selbst positive Affirmationen gestalten können.**



Anmeldung  
380-119

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



8  
Schweizerischer Verband  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-119	Mittwoch, 29. Mai 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–



# Zöliakie, Glutensensitivität, Weizenallergie – praktisch umgesetzt

**Seminarleitung: Barbara Steffen**, Ernährungspsychologische Beraterin IKP,  
Gastronomieköchin und Diätköchin

Immer öfter treffen Sie in Ihrer Beratung auf Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Eine besonders häufige Ursache für Verdauungsprobleme ist die Unverträglichkeit gegenüber Gluten. Oft verlieren Betroffene die Freude am Essen oder am Kochen und Backen, weil vieles scheinbar anders schmeckt oder schwierig zuzubereiten ist.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Krankheitsbilder Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie begeben wir uns in die Küche für den kulinarischen Teil.

- In der Küche setzen wir das Gelernte beim Zubereiten von Frühstücksbrötchen, Müsli, Salatsaucen, Suppen, Beilagen wie Spätzle und Nudeln sowie Saucen und Kuchen um.
- Ausserdem fliesst Umsetzungswissen zu Laktoseintoleranz ein.
- Gemeinsam geniessen wir die zubereiteten Speisen als Mittagessen.

Das Lesen von Zutatenlisten, das Erkennen von Allergenen und das Gewinnen von Sicherheit in diesem Bereich runden diesen genussvollen glutenfreien Tag ab.

Durch die praktische Erfahrung und das Geniessen der Speisen werden Sie positiv auf dieses Thema eingestimmt. Dieses positive Gefühl, leckeres Essen ohne Geschmackseinbussen zu geniessen, ermöglicht Ihnen einen kompetenten Umgang mit der Thematik.

Für das Mittagessen (Salat, Suppe, Hauptgang und Dessert) fallen zusätzliche Warenkosten von Fr. 25.– pro Person an.



Anmeldung  
380-118

**Gruppe:** mind. 8, max. 12 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-118	Mittwoch, 18. September 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Bern	Fr. 320.–



## Ernährung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen

**Seminarleitung: Dominique Judith Rémy**, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP

Wissenschaftliche Studien liefern Hinweise, dass bei der Umstellung von einer pro-inflammatorischen Ernährung auf eine anti-inflammatorische Ernährung **Medikamente** aus dem Bereich der nicht-steroidalen Antiphlogistika (z. B. Diclofenac) **eingespart werden können**.

Lange ist die Ernährung in Bezug auf chronisch-entzündliche Erkrankungen in Vergessenheit geraten. Arthrose, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, COPD, Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen – in den letzten Jahren hat sich die Aufmerksamkeit wieder vermehrt diesen Themen gewidmet. Es sind nicht die grossen Entzündungsherde, die zu unseren typischen Zivilisationskrankheiten führen – es sind die **chronischen niederschweligen Entzündungen**, die für viele Krankheiten der heutigen Wohlstandsgesellschaft verantwortlich gemacht werden. Forschungsergebnisse der letzten Jahre konnten zeigen, dass unsere **typische westliche Ernährung ein Trigger für die vermehrte Ausschüttung** von pro-inflammatorischen Zytokinen darstellt.

**Nährstoffsupplemente oder Superfood** – in dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Entstehung und den mannigfaltigen Auswirkungen dieser CLIP (Chronic Low-grade Inflammation Profile) auf Gesundheit und Stoffwechsel und wie wir diese über die Ernährung beeinflussen können.



Anmeldung  
380-107

**Gruppe:** mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
380-107	Donnerstag, 24. Oktober 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–

# Auf alle IKP-Fortbildungen erhalten Alumni IKP-Mitglieder **15 % Rabatt**, auf alle IKP-Seminare **20 % Rabatt**.

Möchten Sie Mitglied werden? Dann besuchen Sie doch die Alumni IKP-Website:  
[www.ikp-therapien.com/alumni](http://www.ikp-therapien.com/alumni), oder bestellen Sie die Anmeldeunterlagen im IKP-  
Sekretariat (Tel. 044 242 29 30).

## Nutzen Sie Ihre Chance: Via höhere Fachprüfung zum eidg. Diplom.

- ▶ Für KomplementärTherapeutinnen und
- ▶ für Therapeutinnen mit beraterischem Schwerpunkt

besteht die Möglichkeit, sich mit einem Lehrgangsmodul auf die höhere Fachprüfung vorzubereiten.

Diese führt zum eidg. Titel:

**Beraterin im psychosozialen Bereich  
mit eidgenössischem Diplom**

**KomplementärTherapeutin  
mit eidgenössischem Diplom**



Info / Anmeldung

Erfahren Sie hier, wie Sie sich  
optimal auf die höhere Fachprüfung  
vorbereiten können:



[www.ikp-therapien.com/fortbildung/hfp](http://www.ikp-therapien.com/fortbildung/hfp)  
[info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com) oder Tel. 044 242 29 30



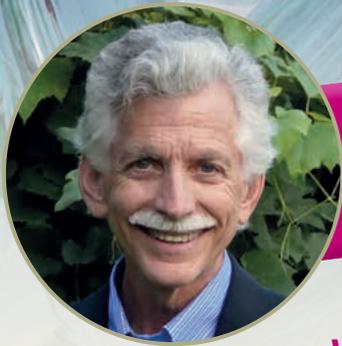
# Secure Course Cancellation

Sie können Ihre Weiterbildung nicht besuchen?

Wir schützen Sie vor den Annullationskosten bei schwerer **Krankheit, Verletzung** oder **medizinischen Problemen**. Auch bei unerwarteter Veränderung der beruflichen Situation sind Sie abgesichert. Wir wünschen eine lehrreiche Fortbildung!

[www.ikp-therapien.com/allianz](http://www.ikp-therapien.com/allianz)





**Fortbildung mit**  
**Dr. Ronald D. Siegel**  
Harvard Medical School

Einmalige Gelegenheit – nicht verpassen:

**Dr. Ron Siegel in der Schweiz**

## **Don't Stop the Waves – Learn to Surf: Wie Achtsamkeit und Mitgefühl die Emotionsregulation fördern**

Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken werden seit über 2500 Jahren zur Linderung menschlichen Leidens eingesetzt. Das Einüben von Achtsamkeit und Mitgefühl ergänzt, bereichert und unterstützt jede Form der Psychotherapie und ist auch jenseits des therapeutischen Settings bemerkenswert wirksam, denn es verhilft zu bewusster Persönlichkeitsentwicklung und stärkt die Resilienz.

In dieser Fortbildung lernen Sie die **Wirkmechanismen und emotionsregulierende Kraft** der verschiedenen Praktiken theoretisch und in der Selbsterfahrung kennen. Sie werden vertraut mit einer Vielzahl formeller und informeller **Achtsamkeits- und Mitgefühlspraktiken**, die auf Erkenntnissen der **wissenschaftlichen und buddhistischen Psychologie** beruhen.

Da die gegenwärtige Wirksamkeitsforschung zwischen fokussierter Aufmerksamkeit, offener Beobachtung, liebender Güte, Selbstmitgefühl und Gleichmut differenziert, kommt den Fachpersonen die Aufgabe zu, die verschiedenen Techniken individuell und bedürfnisgerecht zu adaptieren. Deshalb werden in dieser Fortbildung auch wichtige **klinische Aspekte zur Entscheidungsfindung** berücksichtigt.

Sobald Sie mit den Praktiken vertraut sind und ihre Wirkung auf die verschiedenen psychischen Belastungssituationen und Stressoren kennen, sind Sie auch in der Lage, sie professionell und auf kreative Weise einzusetzen, so dass sie Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemlagen und Symptomen zu **besserer Emotionsregulation** verhelfen. Die erworbenen praktischen Kenntnisse und Fertigkeiten werden Sie in Ihrer Praxis wie auch **in Ihrem persönlichen Leben anwenden** können.

**Datum:**

**Freitag, 16. Februar 2024, 9–18 Uhr**  
(Türöffnung ab 8.30 Uhr)

**Tagungsort:**

**Marriott Hotel Zürich, Room "Century"**  
Neumühlequai 42, 8006 Zürich

**Kosten: Fr. 340.–**

**Sprache: EN** (Simultanübersetzung DE)

**Infos und Anmeldung:**

**[ikp-therapien.com/fortbildung/ron-siegel](http://ikp-therapien.com/fortbildung/ron-siegel)**

Tel. 044 242 29 30 / [info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com)



**Info /Anmeldung**

**Simultanübersetzung  
Englisch-Deutsch**

# Das Aus- und Weiterbildungsangebot IKP



## Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung mit Diplomabschluss für Personen aus therapeutischen, psychosozialen, pädagogischen, paramedizinischen und weiteren Berufen. Sie ist auf die Entwicklung der beraterischen Fähigkeiten ausgerichtet, vermittelt die entsprechenden psychologischen Grundlagen und ist von der SGfB und der ASCA anerkannt.



## Ernährungs-Psychologische Beratung IKP

2- bis 4-jährige Ausbildung mit zwei verschiedenen Abschlüssen. Die 4-jährige Ausbildung ist gemäss den EMR- und ASCA-Richtlinien konzipiert und ist von der SGfB anerkannt. Neben Ernährungslehre und ernährungsmedizinischem Basiswissen liegt der inhaltliche Schwerpunkt im Aufbau des ganzheitlich-psychologischen Know-hows für Ernährungs-Psychologische Beraterinnen.



## Paar- und Familienberatung IKP

3-jährige berufsbegleitende Ausbildung rund um Beziehungsprobleme im privaten und beruflichen Umfeld. Die Kompetenzerweiterung in ganzheitlich-systemischer Psychologie umfasst auch das Erleben und Erfahren über den Körper. Die Ausbildung ist von der SGfB anerkannt.



## Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP/Branchenzertifikat OdA KT

3-jährige, von der OdA KT akkreditierte, berufsbegleitende Ausbildung für Personen aus psychosozialen, therapeutischen und pädagogischen Berufen oder jene, die im Umgang mit Menschen geübt sind. Der Lehrgang führt zum Branchenzertifikat für KomplementärTherapie (Methode Atemtherapie) und ist von einer grossen Anzahl Krankenkassen (EMR/ASCA) via Zusatzversicherung anerkannt.



## Körperzentrierte Psychotherapie IKP

4-jährige berufsbegleitende Weiterbildung (inkl. 2 Jahre klinische Praxis) mit Diplomabschluss für Hochschulabsolventinnen. Die Weiterbildung in Körperzentrierter Psychotherapie IKP ist gemäss dem Psychologieberufegesetz (PsyG) akkreditiert. Studierende in Körperzentrierter Psychotherapie IKP erlangen somit nach erfolgtem Abschluss den Weiterbildungstitel „Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin“.

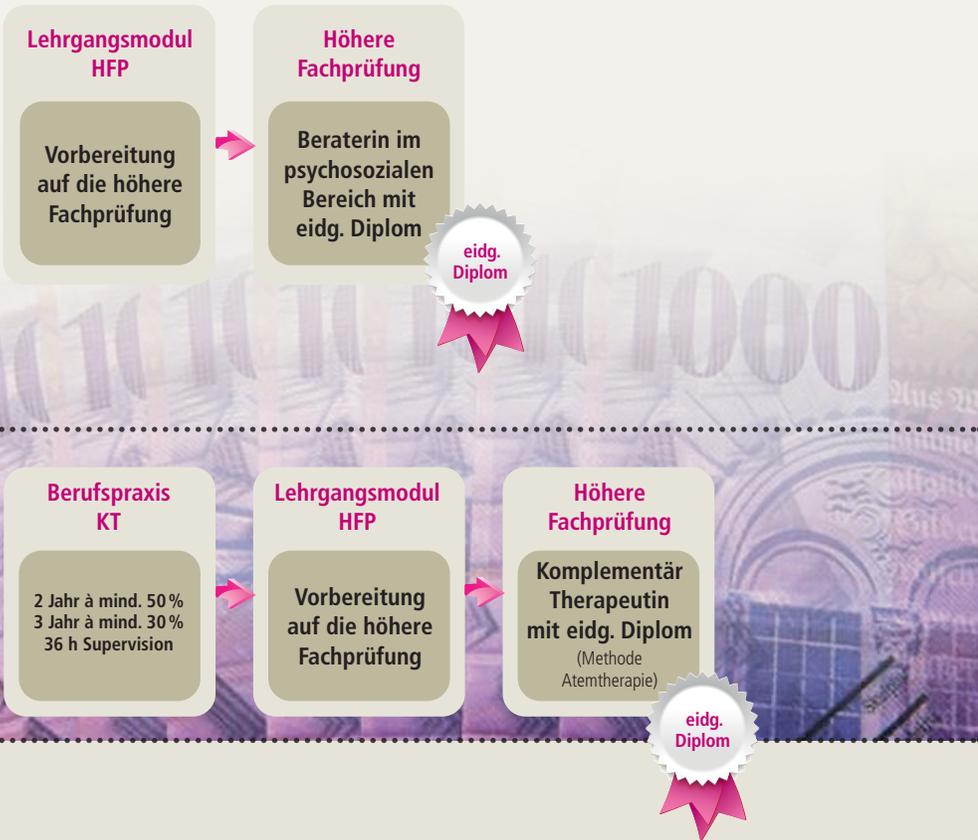
## Weiterbildung zur Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

Körperzentrierte Psychotherapie IKP ist im Rahmen der Weiterbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie von der FMH anerkannt.

# Der Weg zur höheren Fachprüfung

## Mit Finanzierung durch den Bund

Seit 01.01.2017 profitieren Absolvierende dieser IKP-Diplomlehrgänge mit vorbereitendem Kurs auf die eidgenössische Prüfung (eidg. dipl.) von der Subjektfinanzierung des Bundes: **Sie können nach absolvierter Prüfung eine teilweise Rückerstattung der Kursgebühren einfordern.**





# Anmeldung für Fortbildung 2024

## Ausfüllen und senden an:

- IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
- oder [seminare@ikp-therapien.com](mailto:seminare@ikp-therapien.com)

## Oder noch einfacher:

- **QR-Code** der gewünschten Fortbildung scannen und **direkt online** anmelden!



## Beschränkte Teilnehmerzahl / Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldung

Ich habe die Anmeldebedingungen gelesen und melde mich definitiv für folgende Fortbildung an.

Fortbildung-Nr.:

Anrede/Titel:

Vorname:

Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Alternative Rechnungsadr.:

Telefon P.:

Telefon G.:

Mobile:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:



# Anmeldebedingungen und Organisation

## Allgemeine Bedingungen und Stundenzahl

Ein zweitägiges Fortbildungsseminar beinhaltet insgesamt 16 Stunden (Mittagspause und kleinere Zwischenpausen nicht mitgerechnet) und ein eintägiges 8 Stunden. Die Fortbildungsseminarpreise verstehen sich immer ohne Unterkunft und Verpflegung. Bitte beachten Sie: Falls Sie an einem zweitägigen Fortbildungsseminar nur an einem Tag anwesend sind, können Sie den fehlenden Fortbildungsseminartag nicht nachholen. In diesem Fall müsste das gesamte Fortbildungsseminar kostenpflichtig neu gebucht und nachgeholt werden.

## Schriftliche Anmeldung und Warteliste

Anmeldungen zu einem IKP-Fortbildungsseminar werden nur schriftlich am Hauptsitz in Zürich entgegengenommen (via Post, Webseite oder E-Mail). Schriftliche Anmeldungen gelten als definitiv und werden Ihnen nach Eingang vom IKP mittels Rechnung bestätigt. Ist ein Fortbildungsseminar bereits ausgebucht, können Sie ein Ersatzdatum wählen oder es wird Ihnen ein Platz auf der Warteliste angeboten. Der Eintrag auf der Warteliste ist kostenlos und unverbindlich; eine Teilnahme kann jedoch nicht garantiert werden. Sobald eine Teilnahme möglich wird, nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf – ggf. auch erst kurzfristig vor Beginn des Fortbildungsseminars.

## Bezahlung und Mahnwesen

Spätester Zahlungseingang: 1 Monat vor Kursbeginn. Allfällige Mahngebühren belasten wir mit Fr. 20.–.

## Annullierung und Umbuchung

Bei einer Abmeldung oder Umbuchung (schriftlich) Ihrerseits bis 5 Wochen vor Beginn des Fortbildungsseminars verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 40.– bei einem eintägigem resp. Fr. 70.– bei einem zweitägigem Seminar. Bei späterer Abmeldung (auch bei Krankheit und Unfall) werden die **vollen Fortbildungsseminarkosten** verrechnet (ohne Bearbeitungsgebühr). Sie haben jedoch die Möglichkeit, eine Vertretung an das Seminar zu schicken. In diesem Fall berechnen wir Ihnen Fr. 70.– für die Umbuchung. **Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung (z. B. bei der ALLIANZ-Versicherung via [www.ikp-therapien.com/allianz](http://www.ikp-therapien.com/allianz), siehe Seite 56).**

## Durchführung

Um individuelles Lernen zu garantieren, sind die Fortbildungsseminargruppen in der Regel auf max. 18 TeilnehmerInnen begrenzt. Die Institutsleitung behält sich vor, Fortbildungsseminare kurzfristig abzusagen, wenn sich zu wenig TeilnehmerInnen für ein Fortbildungsseminar anmelden. Ebenfalls kann der im Programm vorgesehene Einsatz von zwei AusbilderInnen auf nur eine Ausbilderin reduziert werden, wenn die Gruppen kleiner sind. Bei der Absage eines Fortbildungsseminars besteht kein Anspruch auf Entschädigung oder Rückerstattung bezüglich des Erwerbs von (Spar-)Tickets, Hotelbuchungen o. ä. Das IKP hat seinen Hauptsitz in Zürich (Nähe Stauffacher) und eine Niederlassung in Bern (Nähe Hauptbahnhof). Das IKP behält sich vor, einzelne Fortbildungsseminare zu den angegebenen Daten kurzfristig nach Bern oder Zürich oder in eine Online-Durchführung via Zoom zu verlegen. Gleichzeitig besteht kein Anspruch auf die Möglichkeit einer Online-Teilnahme, sofern nicht vom IKP kommuniziert.

## Ermässigung

Studierende an Universitäten und an Fachhochschulen erhalten bei Zusendung der Studienbescheinigung (Legikopie) eine Vergünstigung von 10 %. Auf alle IKP-Fortbildungen erhalten Alumni IKP-Mitglieder 15 % Rabatt, auf alle IKP-Seminare 20 % Rabatt.

# Hier erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Fortbildungsseminaren:

## Hauptsitz Zürich:



**IKP**, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich  
Telefon 044 242 29 30

Zentrale Lage, Nähe Stauffacher,  
7 Gehminuten oder drei Tramhaltestationen  
ab Hauptbahnhof (Tram 3 oder 14)

## Bern:



**IKP**, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern  
Telefon 031 305 62 66

4 Gehminuten vom Hauptbahnhof  
(Ausgang West "Welle")

[info@ikp-therapien.com](mailto:info@ikp-therapien.com)  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)  
[www.psychotherapie-ikp.com](http://www.psychotherapie-ikp.com)

**Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP**  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

