

Mitgeföhlsbasierte Psychotherapie

Mit der Compassion focused therapy (CFT) psychische
Störungsbilder behandeln

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!



Mit gelebtem Mitgefühl Zufriedenheit und Wohlbefinden stärken

Die mitgeföhlsbasierte Psychotherapie (Compassion focused therapy) hat zum einen das Ziel psychisches Leiden zu verringern, zum anderen Zufriedenheit und Wohlbefinden bewusst zu fördern. Die Klient:innen werden darin unterstützt, eine innere mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu entwickeln. Dies geschieht mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Atem- und Körperübungen, Vorstellungsübungen, Stuhlarbeit sowie Arbeit mit verschiedenen Anteilen.

Die mitgeföhlsbasierte Psychotherapie kann bei der Behandlung von verschiedenen Störungsbildern (Depression, Angststörungen, Zwangsstörung, Trauma / PTBS, Essstörungen) angewendet werden und ist besonders hilfreich bei der Reduktion von Scham, Selbstkritik, sich sorgen, Grübeln, Perfektionismus, überwältigenden negativen Geföhlen und unsicherer Bindung.

Die mitgeföhlsbasierte Psychotherapie wurde in England von Professor Paul Gilbert, einem klinischen Psychologen, entwickelt. Sie stützt sich unter anderem auf evolutionspsychologische Modelle und die Bindungstheorie. Während des Workshops wird die Theorie der mitgeföhlsbasierten Psychotherapie behandelt sowie die konkrete Umsetzung im klinischen Alltag eingeübt.

Infos zum Seminar

Dauer

2 Tage

Datum

27.-28.10.2025

Leitung

Dr. phil. Olivia Bolt | eidgenössisch
anerkannte Psychotherapeutin,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 10, max. 25

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an psychiatrisch, psychologisch und psychotherapeutisch tätige Fachpersonen, die Klient:innen ambulant und / oder stationär behandeln.

Kosten pro Person

CHF 850.-

Frühbucherpreis: CHF 725.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur