

## Fortbildung:

### Zwischen Empathie und Abgrenzung – Selbstregulation im Praxisalltag

Haben Sie sich auch schon einmal dabei ertappt, wie Sie einsinken in die Sorgen und Emotionen Ihrer Klient:innen – und erst später merken, wie viel Energie das kostet?

Vielleicht fällt es Ihnen manchmal schwer, empathisch zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. Oder Sie spüren, dass Sie nach intensiven Sitzungen noch lange innerlich nachschwingen und sich ausgelaugt fühlen.

In der Ausbildung von Psychotherapeut:innen und Berater:innen liegt der Fokus häufig auf geeigneten Methoden für das Klientel und auf Empathie – weniger auf Selbstregulation und Selbstfürsorge. Dabei sind genau diese Kompetenzen entscheidend, um langfristig gesund, präsent und wirksam arbeiten zu können.

Diese Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Fachpersonen in helfenden Berufen Nähe und Distanz, Resonanz, Empathie und Abgrenzung in Balance halten können.

Erleben Sie ein oder zwei Tage voller Praxisbezug: mit körperorientierten Übungen, Selbstreflexion, Rollenspielen und konkreten Werkzeugen. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung während der Arbeit zu schärfen, Selbstregulation und Selbstzentrierung gezielt zu fördern und neue Wege der professionellen Fürsorge zu entdecken.

## Leitung

**Dr. Ursina Donatsch** – Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychotherapeutin MAS, Sexualtherapeutin ISI, Paartherapeutin EFT, Dozentin, Supervisorin, Autorin

**Baluu Lehmann** – Pädagoge, Paartherapeut, Sexualtherapeut i.A.

## Dauer

1-tägige Fortbildung (6 Stunden)

## Zielgruppe

Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Berater:innen und andere Fachpersonen in helfenden Berufen

## Lernziele

- Eigene Belastungs- und Stresssignale frühzeitig erkennen
- Selbstregulation und Selbstfürsorge als therapeutische Grundkompetenzen entwickeln
- Bewusster Umgang mit Empathie und Abgrenzung im Therapiealltag
- Werkzeuge für Handlungsfähigkeit in herausfordernden Settings
- Mehr Klarheit und Sicherheit in der Gestaltung von Nähe und Distanz
- Mehr Energie, Freude und Präsenz im beruflichen Alltag

## Abstract

Diese Fortbildung vermittelt Fachpersonen aus psychotherapeutischen, beratenden und psychosozialen Arbeitsfeldern zentrale Kompetenzen zur Selbstregulation, Stressbewältigung und Selbstfürsorge im therapeutischen Berufsalltag.

Im Fokus steht der bewusste Umgang mit Empathie und Abgrenzung im Kontakt mit Klient:innen, sowie Werkzeuge der Selbstregulation während der Sitzung.

Basierend auf neurobiologischen und psychologischen Grundlagen zu Resonanz, Empathie und Abgrenzung werden evidenzbasierte Strategien vermittelt, um auch in herausfordernden Settings handlungsfähig zu bleiben.

Durch die Verbindung von Wissensvermittlung, körperorientierten Interventionen, Reflexionsphasen, Rollenspielen und praxisnahen Beispielen erleben die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Lernsetting, in dem Methoden unmittelbar erprobt und in den eigenen Berufsalltag integriert werden können.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu stärken, Werkzeuge der Selbstregulation zu entwickeln und so langfristig Resilienz und professionelle Handlungsfähigkeit zu sichern – für eine gesunde, wirksame und erfüllende therapeutische Praxis.