

Centre for applied Boundary Studies

Theodorskirchplatz 7
4058 Basel-CH,
Tel: +41 61 683 98 51
www.horizologie.ch



SBA



School for Boundary Awareness

S
E
L
B
S
T
E
R
F
A
H
R
U
N
G

Kurs 1:

4. - 6. November 2022
Kosten CHF 800,-

Kurs 2:

20. - 22. Januar 2023
Kosten CHF 800,-

Kurs 3:

Frühling 2023
Kosten CHF 800,-

Ort: Cafeteria Bürgerliches Waisenhaus,
Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel-CH

Zeit: 9.30-17.00 Uhr

Anmelden: per E-Mail bei der Kursleitung
Dr. med. Nick Blaser
info@horizologie.ch

S
E
L
B
S
T
E
R
F
A
H
R
U
N
G

- Ein besseres Bewusstsein der eigenen und fremden Grenzen erweitert Ihr zwischenmenschliches Umgangsrepertoire und gibt Ihnen neue Einsichten in Bezug zu aktuellen interpersonellen Dynamiken. Es erhöht den achtsamen Kontakt mit Ihren Patienten und schützt Sie vor unerwünschten, Übertragungen und Belastungen. Es verfeinert Ihr Mitgefühl auch in schwierigen Situationen.
- Wir bieten Ihnen:
 - ✓ Praxisorientiertes Lernen
 - ✓ Lernen durch Selbsterfahrung
 - ✓ Fundiertes theoretisches Wissen
 - ✓ Insgesamt 54 Stunden Selbsterfahrung
 - ✓ Anerkennung durch den Studiengang Ärztliche Psychotherapie der Universität Zürich
 - ✓ Anerkennung für den Facharzt P+P



SBA

Das Selbsterfahrungsprogramm richtet sich an ÄrztInnen in der Weiterbildung zum FachärztIn Psychiatrie und an PsychologInnen in der Weiterbildung zum Fachpsychologen/ Fachpsychologin

Im **1. Kurs** (21 Stunden Selbsterfahrung) werden die verschiedenen psychischen Grenzfunktionen besprochen und mittels Übungen erlebbar gemacht. Das theoretische Konzept basiert auf Wissen aus verschiedenen Bereichen wie Systemtherapie, Traumatherapie, Achtsamkeitsschulung, mentalisierungsbasierender Therapie und Neurobiologie. Sie lernen intra- und interpersonelle Aufmerksamkeitsformen erkennen und bewusst anwenden. Sie üben das Anleiten 3-dimensionaler Grenzvisualisierungen.

Im **2. Kurs** (21 Stunden Selbsterfahrung) stehen die Gefühle im Mittelpunkt. Diese werden kartografiert, bewusst erlebt und neu



SBA

innerlich zugeordnet. Die Teilnehmer lernen an sich sowie bei den Patienten, die eigenen von fremden, die aktuellen von den alten Gefühlen zu unterscheiden. Sie lernen „gemischte“ Gefühle zu trennen und belastende Gefühle neu zuzuordnen. Es wird aufgezeigt, welche entscheidende Rolle die mentale Ich-Grenze bei all diesen Prozessen spielt.

Im **3. Kurs** (12 Stunden) nimmt der Lernende am 8-wöchigen Training zur Stärkung der Ich-Grenze (Self-Boundary Awareness Training, SBAT) teil. Zwei Monate lang findet einmal wöchentlich abends in einer Videokonferenz ein Gruppenaustausch über die gewonnenen Trainings-erfahrungen statt. Die Teilnehmer erhalten ein Manual mit täglich durchzuführenden Imaginationsübungen (Aufwand ca. 15 Minuten pro Tag). Die Teilnehmer führen ein Tagebuch zu spezifischen Grenzdynamikfragen (Aufwand ca. 10 Minuten pro Tag).

S
E
L
B
S
T
E
R
F
A
H
R
U
N
G



SBA

S
E
L
B
S
T
E
R
F
A
H
R
U
N
G

Dr. med. Nick Blaser, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den unterschiedlichen Dynamiken und Funktionen der mentalen Grenzen. Zusammen mit verschiedenen Universitäten erforschte er auch die Ich-Grenze auf neurophysiologischer Ebene. Er ist Gründer des «Centre for applied Boundary Studies» und Autor mehreren Bücher.



SBA

S
E
L
B
S
T
E
R
F
A
H
R
U
N
G

Weiterführende Literatur

Blaser K. (2020), Sag Ja zum Nein sagen, Das Trainingsprogramm zur Stärkung der eigenen Grenze, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.

Blaser K. (2015), Gefühle entdecken und achten: Ein Übungsbuch, Synergia Verlag, Basel.

Hinterberger, T., Zlabinger, M., Blaser, K. (2014). Neurophysiological correlates of various mental perspectives, *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol.8 Art 637, 1-16.

Blaser K. (2014), In mir und um mich herum, Ich-grenzen dreidimensional visualisieren, Synergia Verlag, Darmstadt

Blaser K. (2012), Aufmerksamkeit und Begegnung, Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins, Asanger Verlag, 3. Auflage, Kröning.

Blaser K. (2012), Intra- und interpersonal Mindful and Non-Mindful Mental States: Comparison of an new Spatial Attention Concept and the IAA Mindfulness Model of Shapiro, *Mindfulness*, Vol. 4 (1), 64-70

Blaser K. (2008), So bin ich - und du bist anders, Achtsam Grenzen setzen in der Partnerschaft, Herder Verlag, Freiburg in Breisgau.