

Centre for applied Boundary Studies

Theodorskirchplatz 7
4058 Basel-CH,
Tel: +41 61 683 98 51
www.horizologie.ch
IBAN: CH71 0483 5071 2385 5000.0



School for Boundary Awareness

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

Kurs 1:

1. - 3. september 2023
Kosten CHF 800,-

Kurs 2:

8.. - 10. Dezember 2023
Kosten CHF 800,-

Kurs 3:

Frühling 2024
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 kartographiert, bewusst erlebt und neu



SBA

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

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 Trainingserfahrungen statt. Die Teilnehmer erhalten ein Manual mit täglich durchzuführenden Imaginationenübungen (Aufwand ca. 15 Minuten pro Tag). Die Teilnehmer führen ein Tagebuch zu spezifischen Grenzdynamikfragen (Aufwand ca. 10 Minuten pro Tag).